

”Luotan enemmän omaan taitoihini”

Kokemuksia Komppaa-ryhmätoiminnasta

Minna-Kristiina Sassi

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Sassi, Minna-Kristiina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2020
	Sivumäärä 46	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi "Luotan enemmän omiin taitoihini" Kokemuksia Komppaa-ryhmätoiminnasta		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapia (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Liisa Mattila, Mari Kantanen		
Toimeksiantaja(t) Komppaa! Kompensointikeinoista apuaskelmia työtehtäviin –hanke		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin Komppaa! Kompensointikeinoista apulaskelmia työtehtäviin –kehittämishankkeeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Komppaa-ryhmään osallistuneiden kokemuksia ryhmätoiminnasta. Tavoitteena oli tutkia, millaisia osallistujan itsensä havaitsemia muutoksia ryhmätoimintamalli oli tuonut minäpystyvyyteen, toimijuuteen ja osallisuuteen. Komppaa-hankkeen ryhmätoimintaa toteutettiin 2018–2019 osana kuntouttavaa työtoimintaa. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli lisätä pitkään työelämän ulkopuolella olevien tietoisuutta oppimisvaikeuksista ja apukeinoista, joilla helpotetaan omaa arkea, työtä ja oppimista.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Aineisto muodostui yksilö- ja ryhmähaastatteluista. Haastateltavia oli yhteensä 11. Aineiston sisältö analysoitiin teoriaohjaavasti.</p> <p>Komppaa-ryhmätoiminnan koettiin edistäneen osallistujien minäpystyvyyttä, toimijuutta ja osallisuutta. Suurin osa minäpystyvyyden koetuista muutoksista liittyi itsesäätelyyn ja pysyvyyden tunteeseen. Osallistujien kokemat muutokset toimijuudessa tulivat esiin erityisesti itsetuntemuksen lisääntymisenä ja apukeinojen rohkeampana käyttönä. Osallisuuden kokemus nousi esiin mm. yhteenkuuluvuuden kokemuksena ja sosiaalista rohkeutena. Vertaistuki ja ohjausote koettiin voimaannuttavana.</p> <p>Komppaa-ryhmätoiminta onnistui luomaan hyvän alustan oppimiselle terapeuttisilla elementeillä, kuten vahvuuksien ja apukeinojen tunnistamisella, valmennuksella, kannustuksella ja neuvonnalla. Komppaa-ryhmän voidaan siis nähdä edistäneen osallistujien minäpystyvyyttä, toimijuutta ja osallisuutta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ryhmätoiminta, minäpystyvyys, toimijuus, osallisuus, kuntouttava työtoiminta, kompensatiokeinot		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Sassi, Minna-Kristiina	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2020
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 46	Permission for web publication: x
Title of publication "I trust my skills more than before" Experiences with the Komppaa group		
Degree programme Occupational Therapy		
Supervisor(s) Liisa Mattila, Mari Kantanen		
Assigned by The 'Seeking Compensation Methods for Learning Difficulties Among Unemployed' -project		
<p>Abstract</p> <p>The thesis was made for the Komppaa project called 'Seeking Compensation Methods for Learning Difficulties Among Unemployed'. The purpose of the thesis was to describe the experiences of the Komppaa group participants. The aim was to examine how the group action model had changed self-efficacy, agency and participation according to the participants. The Komppaa project was implemented in 2018–2019 as a part of a rehabilitative work experience. One aim of the project was to improve the awareness of the participants about learning difficulties and the compensation methods that could help them in their everyday life, work and learning.</p> <p>The thesis had a qualitative research approach, and the data was collected by using theme interviews. The data comprised both the individual and group interviews. There were 11 interviewees all together. The data was analysed by using theory-guided content analysis.</p> <p>The Komppaa group action model was found to enhance the self-efficacy, agency and participation of the participants. Most of the changes in self-efficacy were related to self-control and self-beliefs of efficacy. The changes in agency were shown as improved self-knowledge and as using compensation methods more boldly. The changes in participation were highlighted as, for example, cohesion experiences and as social courage. Peer support and group leading style were found empowering elements.</p> <p>The Komppaa group activities and their therapeutic elements succeeded in creating a good base for learning by indicating the strengths and compensation methods as well as by coaching, supporting and advising. Hence, it can be stated that the Komppaa group seems to have promoted the self-efficacy, agency and participation of the participants.</p>		
Keywords/tags (subjects) group activities, self-efficacy, agency, participation, rehabilitative work experience, compensation methods		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Komppaa-hanke ja sen ryhmätoiminta.....	4
2.1	Hankkeen yleinen kuvaus	4
2.2	Komppaa-ryhmätoiminnan ohjausmenetelmä ja sen teoriatausta	5
2.3	Ryhmätoiminnan toteutus	6
3	Tutkimuksen teoreettinen viitekehys.....	7
3.1	Lyhyesti inhimillisen toiminnan mallista	8
3.2	Minäpystyvyys	9
3.3	Toimijuus	10
3.4	Osallisuus.....	12
4	Tutkimuksen toteuttaminen	13
4.1	Tarkoitus ja tavoite	13
4.2	Aineiston hankinta.....	14
4.2.1	Kohderyhmä	14
4.2.2	Tutkimusmenetelmä.....	14
4.3	Aineiston käsittely ja analysointi.....	16
5	Tulokset	21
5.1	Koetut muutokset minäpystyvyydessä	21
5.2	Koetut muutokset toimijuudessa	23
5.3	Koetut muutokset osallisuudessa	25
6	Yhteenveto tuloksista ja johtopäätös	27
7	Pohdinta.....	29
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	29
7.2	Tulosten pohdinta	32
7.3	Opinnäytetyöprosessi.....	35

Lähteet	37
----------------------	-----------

Liitteet	41
-----------------------	-----------

Liite 1. Haastattelusuostumuksen saatekirje.....	41
Liite 2. Asiakkaan suostumus tietojen käyttöön.....	42
Liite 3. Teemahaastattelun kysymykset	43
Liite 4. Asiakkaan suostumus tietojen käyttöön (sekundaariaineisto).....	44
Liite 5. Sekundaariaineiston haastattelujen teemat	45

Kuviot

Kuvio 1. Tärkeimmät koetut muutokset teemojen mukaisesti	28
--	----

Taulukot

Taulukko 1. Kaksi esimerkkiä alkuperäisilmaisun pelkistyksestä.	18
Taulukko 2. Esimerkki yhdestä alkuperäisilmaisun luokittelusta.	18
Taulukko 3. Minäpystyvyyden alaluokat ja niihin liittyvät yläluokat.....	19
Taulukko 4. Toimijuuden alaluokat ja niihin liittyvät yläluokat.....	20
Taulukko 5. Osallisuuden alaluokat ja niihin liittyvät yläluokat.	20

1 Johdanto

Työelämä ja elämä yleensäkin on jatkuvaa oppimista, joten oppimistaidot ja -kokemukset ovat tärkeä tekijöitä minäpystyvyyden, toimijuuden ja osallisuuden ylläpitämisen ja kehittymisen kannalta. Olemme erilaisia eikä kaikilla ei ole samanlaiset mahdollisuudet oppia ja omaksua asioita. Yksi oppimista rajoittava tekijä voi olla oppimisvaikeudet, jotka voivat pahimmillaan johtaa koulutuksen keskeytymiseen, pitkäaikaistyöttömyyteen ja syrjäytymiseen (Hakkarainen 2016, 33). Oppimisvaikeuksiin on siis tärkeä tarjota tukea, koska niiden vaikutukset ihmisten toimintaan ovat moninaiset ja ne saattavat rajoittaa ihmistä oppimista ja yhteiskuntaa integroitumista (Reiterä-Paajanen & Haapasalo 2010, 16).

Oppimisvaikeuksia voidaan kompensoida etsimällä itselle sopivia kompensatio- eli apukeinoja (Fisher & Martella 2017, 222–224). Esimerkiksi tutkimuksissa on todettu tiettyjen vahvuuksien (mm. välittäminen, tiedonjano ja itsesääätely) ennustavat akateemista menestystä ja hyvinvointia vahvasti, mikä tukee käyttämään vahvuuksien tunnistamista ja hyödyntämistä apukeinona (Tang, Li, Duan, Mu & Cheng 2019, 7). Oppimisvaikeuksia tukemalla on mahdollista tukea myös henkilön minäpystyvyyttä ja toimijuutta, ja tätä kautta myös osallisuutta. Kaikki nämä ovat olleet Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman Komppaa! Kompensointikeinoista apuaskelmia työtehtäviin –kehittämishankkeen (Komppaa-hanke) lähtökohtia. Komppaa-hanke toteutettiin 2018–2019 osana kuntouttavaa työtoimintaa ja sen yhtenä tavoitteena oli lisätä pitkään työelämän ulkopuolella olevien tietoisuutta oppimisvaikeuksista ja apukeinoista, joilla helpotetaan omaa arkea, työtä ja oppimista. Komppaa-hankkeen oleellisenä tuotoksena oli luoda ja kehittää ryhmätoimintamalli osaksi kuntouttavaa työtoimintaa. (Alaverdyan, Mattila, Peuna-Korpioja, Kivioja & Lautamo 2019, 9.)

Tein opinnäytetyöni Komppaa-hankkeeseen hankkeen ryhmätoiminnan päätyttyä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Komppaa-ryhmään osallistuneiden kokemuksia ryhmätoiminnasta. Tavoitteena oli tutkia, millaisia osallistujan itsensä havaitsemia muutoksia ryhmätoimintamalli oli tuonut minäpystyvyyteen, toimijuuteen ja osallisuuteen.

Kuntouttavan työtoimintaan liittyviä opinnäytetöitä löytyy monia, mutta vain osassa on käsitelty ryhmätoiminnan kokemuksia. En löytänyt yhtään opinnäytetyötä, jossa olisi ollut samanlainen näkökulma kuin omassa työssäni. Komppaa-hankkeeseen on aiemmin tehty toimintaterapiatutkintoon liittyvä opinnäytetyö Komppaa-pelin kehittämistyöstä (Häyrinen & Pelttari 2019) sekä kaksi kuntoutuksen ohjaajan opinnäytetyötä: ratkaisukeskeisten menetelmien hyödyntämisestä työhönvalmennuksessa (Karakorpi 2019) ja tutkiva kehittämistyö kuntouttavan työtoiminnan yhteistyöstä (Huttula 2019).

Opinnäytetyöstäni hyötyvät sekä ammattilaiset (mm. kuntoutussuunnittelijat ja ryhmänohjaajat) että osallistujat (kuntoutujat). Ammattilaiset saavat selville, miten kuntoutujat ovat kokeneet ryhmätoiminnan. Siten ryhmätoimintamallia voidaan kehittää eteenpäin. Osallistujille työ voi tuoda selkeämmin näkyville ryhmätoiminnan vahvuudet, oman itsensä kehittymisen ryhmätoiminnan aikana sekä vahvemman ymmärryksen kuntoutuksen merkityksestä oman arjen toimivuuden parantamisessa.

2 Komppaa-hanke ja sen ryhmätoiminta

2.1 Hankkeen yleinen kuvaus

Komppaa-hanke toteutui helmikuun 2018 alusta tammikuun 2020 loppuun asti. Hankkeen kohderyhmänä oli pitkään työelämän ulkopuolella olevat työikäiset, joilla on oppimisvaikeuksia. Tavoitteita oli kaksi: Hankkeen ensimmäinen tavoite oli kohderyhmän tietoisuuden lisääminen niistä kompensatiokeinoista, jotka helpottaisivat arkea, työtä ja oppimista. Toisena tavoitteena oli lisätä kuntouttavan työtoiminnan ammattilaisten kykyä tunnistaa asiakkaita, joilla on oppimisen vaikeuksia ja sitä kautta myös kykyä ohjata heitä asiakaslähtöisesti lisäten heidän osallisuuttaan. Hankkeen yhtenä tuotoksena oli luoda ja kehittää Komppaa-ryhmätoimintamalli, joka voitaisiin liittää osaksi kuntouttavaa työtoimintaa. (Alaverdyan ym. 2019, 9.)

2.2 Komppaa-ryhmätoiminnan ohjausmenetelmä ja sen teoriatausta

Ryhmätoimintamallin tavoitteena oli ”vahvistaa osallistujien minäpystyvyyden kokemusta ja sitä kautta henkilön arjen toimijuutta ja osallisuuden kokemusta” (Alaverdyan ym. 2019, 17). Punaisena lankana mallissa on toimintaterapia, mutta lähestymistapa on moniammatillinen. Ryhmän ohjausmenetelmässä sovelletaan ratkaisukeskeistä OPC-mallia ja valmennusta, mihin on otettu lisäelementtinä toiminnallinen kompensatio. (Mts. 23, 31.)

Ratkaisukeskeinen OPC-malli (Occupational Performance Coaching) on alun perin suunnattu perheille, mutta sitä voidaan soveltaa muillekin asiakasryhmille. Mallissa tunnistetaan ja kehitetään asiakaslähtöisesti ja toimintakeskeisesti henkilölle uudet toimintatavat, jotta halutut tavoitteen voidaan saavuttaa. Mallissa lähestytään ihmistä, toimintaa ja ympäristöä vuorovaikutteisena kokonaisuutena, mitä muokkaamalla voidaan parantaa toimintakykyä painottaen mahdollisuuksia rajoitteiden sijaan. (Graham, Rodger & Kennedy-Behr 2017, 210, 212.)

Valmennuksen taustateoria perustuu ratkaisukeskeiseen terapiaan, jossa oikeiden kysymysten avulla autetaan asiakasta itse nostamaan esille muutostarpeensa ja asettamaan tavoitteensa. Asiakkaan on mahdollista itse löytää ratkaisu omista onnistumisistaan, joissa on saattanut tiedostamattaan hyödyntää vahvuuksiaan. Tässä keskitytään henkilön voimavaroihin ja niiden avulla vahvistetaan hänen uskoaan muutoksen ja tavoitteiden saavuttamiseen. (De Jong & Berg 2008, 27–29; Blundo 2015, 4–5, 43.) Tärkeinä elementteinä tässä prosessissa on terapeutin (ohjaajan) ei-tietämisen asenne, positiivinen palaute ja empatia (De Jong & Berg 2008, 30, 42, 47).

Fisherin & Marterellan (2019) mukaan kompensatiomallissa (compensatory model) keskitytään henkilön toimintaan, joka on tehotonta (tässä tapauksessa oppimisvaikeuksien takia). Henkilö pyrkii mukauttamaan toimintaansa niin, että oppimisvaikeudesta ei tule este toiminnalle. Mukauttaminen eli kompensointi voi olla tehtävän tai toiminnan muokkaaminen (esim. toiminnan kautta oppiminen), toimintatavan muokkaaminen (esim. muistiinpanojen tekeminen lukiessa), apuvälineiden hyödyntäminen

(esim. sanelulaitteen käyttö) tai ympäristön muokkaaminen (esim. rauhallisessa tilassa työskentely). Ohjaajan rooli tässä prosessissa on auttaa, rohkaista ja tukea henkilöä kokeilemaan ja löytämään itselle sopivat kompensatiokeinot. (Mts. 222–223; Fisher 2009, 51–53.)

2.3 Ryhmätoiminnan toteutus

Hankkeen aikana toteutuneita ryhmiä oli yhdeksän. Osallistujat per ryhmä vaihteli viidestä kahdeksaan. Yhden Komppaa-ryhmän toteutus kesti kolme kuukautta, jonka aikana on 12 ryhmätapaamista. Tapaamiskerran kesto oli kaksi tuntia. Ohjaajia oli kaksi. Kaiken kaikkiaan osallistujia oli yhteensä 53, joista naisia 30 ja miehiä 23. Osallistujat olivat iältään 20–50-vuotiaita. Suurin osa osallistujista oli ollut työttömänä yli vuoden. (Alaverdyan ym. 2019, 10; Tule komppaamaan! N.d.)

Jokaiselle ryhmäkerralle oli oma teemansa ja niihin liittyvä välitehtävä. Ryhmätapaamiskertojen 1–4 teemat sisälsivät mm. ryhmäytymisen, ryhmän tarkoituksen sisäistämisen ja keskustelua omista kompensatiokeinoista. Tapaamiskertojen 5–9 teemana oli pääasiassa oman toiminnan ja onnistumisten edistävien keinojen kokeileminen, missä käytettiin apuna mm. työ- ja toimintatilanteen havainnointia. Tapaamiskertojen 10–12 teemat keskittyivät Komppaa-korttien koostamiseen, ryhmätoiminnan päättämiseen liittyviin asioihin sekä ryhmän jälkeisen ajan pohdintaan ja suunnitteluun. (Alaverdyan ym. 2019, 75.) Ryhmätoiminnan työkaluja voidaan eritellä kolme: työ- ja toimintatilanteen havainnointi, Komppaa-kortti ja Komppari-päiväkirja (Mts. 53–54).

Työ- ja toimintatilanteen havainnoinnin tavoitteena oli tuoda esille työvalmentajien käyttämiä kompensatiokeinoja kukin ryhmäläisen kohdalla. Näin tietoisuus ryhmäläisen kompensatiokeinoista tulee myös työvalmentajan ja ryhmän ohjaajan keskuuteen. Keskeistä oli myös se, että ryhmäläinen itse tulee tietoiseksi omasta kehitysprosessistaan. Havainnointitilanne valittiin yhteistyössä ryhmäläisen kanssa ja se pyrittiin tekemään niin luonnollisessa tilanteessa kuin mahdollista. Kompensatiokeino oli joko työympäristön, -välineiden, -tavan tai -tehtävien mukauttamista, tukea, apua tai

apuvälineen käyttämistä. Havainnoinnin lopuksi tilanne käytiin keskustellen läpi asi-anomaisten kanssa, jotta saataisiin yhteisymmärrys ja vahvistettaisiin ryhmäläisen it-setietoisuutta käyttämistään kompensatiokeinoista ja kehitysprosessista. (Mts.58–59.)

Komppaa-kortin koostamisen tarkoituksena on lisätä ryhmäläisen itsetietoisuutta omista kompensatiokeinoistaan ja toimia tukena erilaisissa tilanteissa, joissa nämä keinot voivat auttaa toiminnan suoriutumisessa. Komppaa-korttia voi siis hyödyntää esim. opiskeluissa, työelämässä, eri palvelutilanteissa tai -paikoissa. Korttiin on jaettu kolmeen osaan: vahvuudet, apukeinot ja tuki muilta. Vahvuutena voi olla esim. sinnikkyys ja näkömuisti, apukeinona kännykkämuistutus ja navigaattori sekä tuki muilta osiossa kuvalliset ohjeet ja kannustava ilmapiiri. Kortin koostaminen aloitettiin heti ryhmätoiminnan alussa ja siinä hyödynnettiin myös vertaistukikeskusteluista saatuja ideoita. Tiedot koottiin Komppaa-korttipohjaan, joka voitiin tulostaa. Jokainen sai myös sähköisen version itselleen myöhempää muokkaamista varten. (Mts. 62–63.)

Komppari-päiväkirjan tarkoituksena on tukea ryhmäläistä itsereflektoinnin harjoittelussa ja tietoisuuden lisäämisessä. Päiväkirjaan kirjattiin omaa pohdintaa kustakin ryhmäkerrasta ja miten kukin teema ilmeni omassa elämässä. Kirjaukset toimivat muistin tukena ryhmäkeskusteluissa. Lisäksi päiväkirjaan kirjattiin välitehtäviä, joiden avulla orientoiduttiin seuraavan kerran teemaan (mts. 54). Kirjaaminen mahdollisti myös omien tavoitteiden seuraamisen ja edistymisen havaitsemisen. Päiväkirja oli digitaalisessa muodossa, jotta se mahdollisti myös kuvien, videoiden tms. kirjoittamisen lisäksi. Kuitenkin se oli mahdollista tehdä myös paperinen versio, mikäli ryhmäläinen koki sen enemmän omakseen. (Mts. 63–64.)

3 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Tässä tutkimuksissa valitsin tarkastelun kohteeksi minäpystyvyyden, toimijuuden ja osallisuuden, koska toimintaterapeutisesta näkökulmasta minäpystyvyys ja toimijuus ovat oleellisia käsitteitä. Kaikki nämä käsitteet liittyvät oleellisesti toimintakykyyn, jonka vahvistaminen ja tukeminen arjessa on toimintaterapian ydintä. Nämä

käsitteet oli myös nostettu Komppaa-hankkeessa tärkeiksi vaikuttajiksi elämänhallinnassa, yhteiskuntaan ja työelämään kuulumisessa (Alaverdyan ym. 2019, 17). Tässä työssäni painotan kuitenkin enemmän minäpystyvyyttä ja toimijuutta. Osallisuuden käsite kuuluu enemmän sosiologiaan kuin toimintaterapiaan, joten käsittelen sitä pienemmässä mittakaavassa. Peilaan käsitteitä pääasiassa Kielhofnerin (2008; Taylor 2017) inhimillisen toiminnan mallin eli MOHO-teorian (Model of Human Occupation) kautta, josta on lyhyt kuvaus kappaleessa 3.1.

Minäpystyvyys, toimijuus ja osallisuus ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Näihin kaikkiin vaikuttavat samat asiat, mutta painotus voi olla eri: aiemmat kokemukset (onnistumiset/epäonnistumiset), tekemisen mielekkyys ja tärkeys, toimintaympäristö, henkiset, sosiaaliset ja fyysiset resurssit, kokemus itsestä ja omista kyvyistä sekä mahdollisuuksista toteuttaa ja harjoittaa toimintaa. Mainitut seikat vaihtelevat ajassa, ja välillä muutossuunta voi olla joko parempaan tai huonompaan. Esimerkiksi oppimisvaikeudet voivat laskea minäpystyvyyden tunnetta, ja tätä kautta myös toimijuutta ja osallisuuden tunnetta. Minäpystyvyyden tunne voidaan siis nähdä toimijuuden ja osallisuuden perustana, ja sitä vahvistettaessa myös kokemus toimijuudesta ja osallisuudesta vahvistuu (Lee & Kielhofner 2017, 42, 44). (Kielhofner 2008, 26–27, 106; Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 18; Reiterä-Paajanen & Haapasalo 2010, 16.)

3.1 Lyhyesti inhimillisen toiminnan mallista

Inhimillisen toiminnan mallissa eli MOHO-teoriassa (Taylor 2017; Kielhofner 2008) on keskeistä asiakaslähtöisyys. Mallissa painotetaan empaattista ymmärrystä siitä, mitkä ovat asiakkaan rooleja, tapoja, arvoja, kiinnostuksen kohteita, tunne omista kyvyistä ja pystyvyydestä sekä kokemus toimijana ja hänen toimintaympäristöstään. Tätä kautta opitaan löytämään ja ymmärtämään asiakkaan valmiudet ja mahdollisuudet muokata elämää omien mielenkiinnon ja arvojen mukaiseksi. (Taylor & Kielhofner 2017, 6.) Malli kunnioittaa ihmistä kokonaisuutena erilaisissa ympäristöissä ja selittää motivoitumista toimintoihin eikä erottele fyysistä ja psyykkistä kehoa erilleen (mts. 7).

MOHO-teoria jakaa ihmisen toiminnan on kolmeen peruselementtiin: tahto (volition), tottumus (habituation) ja suorituskky (performance). Ne ovat aina vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Tahto kuvaa ihmisen motivaatiota toimintaan, tottumus henkilön toiminnan organisoitumista eli tapoja ja suorituskky fyysisiä ja psyykkisiä kykyjä. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 11.) Tahto pitää sisällään minäpystyvyyden ja pystyvyyden tunteen (Lee & Kielhofner 2017, 41). Toimijuuden voidaan nähdä sijoittuvan kaikkiin kolmeen yllä mainittuun elementtiin. Tulkitsen Kielhofnerin MOHO-teoriassa (2017) toimijuuden olevan toiminnallista mukautumista (De las Heras de Pablo, Fan & Kielhofner 2017, 116). Osallisuuden määritelmän tulkinta ei ole aivan yksiselkoista. Seuraavissa kappaleissa 3.2 – 3.4 kerron tarkemmin tulkintani MOHO-teorian määritelmistä sekä muita määritelmiä käsitteistä.

3.2 Minäpystyvyys

Bandura (1994) puhuu minäpystyvyydestä minäpystyvyyssuskona, joka pitää sisällään ihmisen uskoa omaan kykyynsä kontrolloida toimintaansa ja asioita, jotka vaikuttavat hänen elämäänsä. Pystyvyyssuskoon vaikuttaa mm. elämän valinnat, motivaatio, toiminnan laatu, vastoinikäymisten sietokyky sekä alttius stressille ja masennukselle. (Bandura 1994, 14–15.) Bandura (1994) pitää mahdollisena kehittää omaa pystyvyyssuskoa. Hän jakaa vaikuttamismahdollisuuden neljään pääkeinoon. Vahvin, positiivinen vaikuttava tekijä on ihmisen onnistumisen kokemukset. Muita ovat vertaisten onnistumiskokemusten havaitseminen, verbaalinen ja sosiaalinen vahvistaminen sekä somaattisen ja henkisen hyvinvoinnin vahvistaminen mm. stressinhallintakeinoilla ja vähentämällä oman terveydentilan väärintulkintaa. (Mts. 2–3.)

Ruutu & Salmimies (2015) puhuvat myös pystyvyyssuskosta. He pitävät pystyvyyssuskoa yhtenä merkittävämpänä muutoksen edistäjänä ja onnistumisen varmistajana. Hyvän pystyvyyssuskon avulla ihminen osaa arvioida kykynsä suoriutua haastavastakin tehtävästä ja saavuttaa tavoitteensa. Hän uskaltaa myös ottaa haasteita vastaan ja on luottavainen omiin taitoihinsa. Pystyvyyssusko on näin yhteydessä myös itsetuntoon. Pystyvyyden tunne johtaa taas toimijuuteen. Motivaation kannalta pystyvyyssusko on oleellista, joten onnistumisen kokemukset ja niiden näkyväksi tekeminen ovat tärkeässä roolissa (mts. 113–114). (Mts. 110.)

MOHO-teorian minäpystyvyyden määritelmä koostuu kahdesta ydin asiasta: itsesäätelestä ja siitä, kuinka paljon henkilö saa itsestään irti saavuttaakseen haluamansa tavoitteen. Jotta henkilö voi käyttää kapasiteettiaan tehokkaasti, hänen on pystyttävä säätelemään tunteitaan ja ajatuksiaan sekä hallita päätöksiään ja tekojaan. Ilman tunteiden säätelyä ja ajatusten hallintaa minäpystyvyydeltä putoaa pohja. Esimerkiksi erilaiset sairaudet ja onnettomuudet saattavat kaventaa henkilön kontrollin tunnetta ja sitä kautta henkilön kykyä käyttää kapasiteettiaan tehokkaasti. Ihminen tuntee itsensä voimattomaksi sairauden lannistamana. Sairaana tai vammaisen ihmisen voi olla myös vaikea ylläpitää minäpystyvyyden tunnetta, koska sairaus on kaventanut itsenäisen toiminnan mahdollisuutta. He usein tasapainottelevatkin toiveikkouden ja toivottomuuden rajalla. (Lee & Kielhofner 2017, 44–45.)

Lisäksi MOHO-teoria on myös nostanut tärkeäksi pystyvyyden tunteen eli sen, miten ihminen kokee oman kapasiteettinsa ja pystyvyytensä. Jos hän vähättelee kapasiteettiaan ja pystyvyyttään, se rajoittaa hänen toimintaansa. Toisaalta, jos hän liioittelee näitä ominaisuuksia, hän voi altistaa itsensä epäonnistumisille ja onnettomuuksille. (Mts. 45.) Pystyvyyden tunne muuttuu kokemusten myötä, joten sitä vahvistamalla voidaan myös vahvistaa motivaatiota toimintaan (mts. 43).

Määrittelen tutkimuksessani minäpystyvyyden alakäsitteiksi pystyvyyden tunteen ja itsesäätelyn.

3.3 Toimijuus

Toimijuus on aktiivista ja vastuullista otetta ja kykyä hoitaa omia asioitaan ja velvoitteitaan. Se sisältää myös omien rajojen ja mahdollisuuksien tiedostamisen ja huomioiden. Toimijuus tai sen puute tulee näkyviin arjessa osallistumisena erilaisiin toimintoihin tai jättäytymällä pois näistä toiminnoista. (Ruutu & Salmimies 2015, 17.)

Jyrkämä (2008, 195) näkee toimijuuden kuuden eri tekijän eli kykenemisen (fyysinen ja psyykinen toimintakyky), osaamisen (tietotaito), haluamisen (motivaatio), täytymisen (esteet, pakot, rajoitukset), voimisen (mahdollisuudet) ja tuntemisen (arvotus,

arviointi, tunnekokemus) yhteisvaikutuksena. Nämä tekijät ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja vaihtelevat elämänkulun ja -kokemusten aikana. Ihminen törmää näihin arjessaan eri tilanteissa. Nämä kuusi tekijää joko mahdollistavat tai estävät toimijuutta. Esimerkiksi henkilö voi olla fyysisesti kyvykäs ja halukas nikkaroimaan itselleen kaapin, mutta ei osaa tai ei voi tehdä sitä, koska ei ole tarvittavia välineitä eikä taitoa tehdä sitä. (Mts. 195–196.)

MOHO-teoriassa toimijuus voidaan nähdä toiminnallisena mukautumisena (occupational adaptation). Se kehittyy positiivisen toiminnallisen identiteetin (occupational identity) ja saavutetun toiminnallisen pätevyyden (occupational competence) vuorovaikutuksesta ajan kuluessa henkilön toimintaympäristöissä. (Kielhofner 2008, 106–107; De las Heras de Pablo ym. 2017a, 116–117.)

Toiminnallisen identiteetti koostuu pystyvyyden tunteesta (ks. kohta minäpystyvyys), ihmistä kiinnostavista ja hänelle tärkeistä toiminnoista, hänen rooleistaan ja suhteistaan, rutiineistaan, kutsumuksistaan, tavoitteistaan, valinnoistaan sekä havainnoimansa ympäristön tuesta, odotuksista ja vaatimuksista. Nämä tekijät muotoutuvat ja vahvistuvat ajan kuluessa ja tulevat osaksi toiminnallista identiteettiä. Ne ohjaavat ja suuntaavat henkilön toimintaa ja odotuksia tulevaisuudelta. Toiminnallinen identiteetti on siis henkilön itsensä käsitys itsestään toimijana. Vaikka toiminnallinen identiteetti sisältää myös pystyvyyden tunteen, olen tässä tutkimuksessa sijoittanut sen tarkastelun minäpystyvyyks käsitteen alle. (De las Heras de Pablo ym. 2017a, 117.)

Toiminnallinen pätevyys tekee toiminnallisesta identiteetistä näkyvää, kun henkilö pääsee toteuttamaan esim. roolejaan, arvojaan, rutiinejaan, tavoitteitaan sekä osallistumaan toimintoihin, joissa voi kokea osaamisen ja onnistumisen iloa, vaikutusmahdollisuutta sekä täyttymystä. (Mts. 117–118; Kielhofner 2008, 107.)

Toiminnallinen mukautuminen muuttuu siis ajassa ja ympäristössä toiminnallisen identiteetin ja saavutetun pätevyyden vuorovaikutuksesta. Toimintaa mukautetaan tiettyyn ympäristöön sen mahdollisuuksien, tuen, rajoitteiden ja vaatimusten mukaisesti. Ihminen tulkitsee ja punnitsee jatkuvasti sosiaalista, fyysistä, kulttuurista, ta-

loudellista ja poliittista ympäristöään, mikä vaikuttaa henkilön osallistumiseen ja tyytyväisyyteen toiminnalliseen elämänlaatuunsa. (De las Heras de Pablo ym. 2017a, 118–119.)

Määrittelen tutkimuksessani toimijuuden alakäsitteiksi toiminnallisen identiteetin ja toiminnallisen pätevyyden. Käytän kuitenkin pääkäsitteenä toimijuutta toiminnallisen mukautumisen sijaan selkeyden vuoksi.

3.4 Osallisuus

Osallisuus on enemmän kuin osallistuminen. Osallisuus on yksilön kokemus yhteisöön kuulumisesta eikä sitä voida pakottaa. Toisaalta se liittyy myös toimintakykyyn ja toimintamahdollisuuksiin. Jotta on mahdollista päästä osalliseksi, pitää olla tietoa vaihtoehtoista ja vaikutusmahdollisuuksista sekä kokemus ja usko siitä, että kykenee vaikuttamaan. Osallisuuden vastakohtana voidaan nähdä syrjäytyminen (Raivio & Karjalainen 2013, 15, 17). (Mts. 14.)

Raivio ja Karjalainen (2013) ovat muotoilleet sosiologi Erik Allardtia (1976) mukaillen kolme osallisuuden osatekijää: 1) riittävä toimeentulo ja sen mahdollistava osallisuus (having), 2) toimijuus ja toiminnallinen osallisuus (acting) ja 3) yhteisöihin kuuluminen ja yhteisöllinen osallisuus (belonging). Mitä paremmin nämä osatekijät ovat tasapainossa keskenään, sitä paremmin ihminen voi ja sitä kautta syrjäytymisen riski pienenee. Kuitenkaan selkeitä kausaalisia yhteyksiä osallisuuden ja hyvinvoinnin väliltä ei ole esitetty, mutta osallisuus ja sosiaaliset verkostot toimivat kyllä suojaavina tekijöinä mm. rikollisuudelta ja syrjäytymiseltä (Alila, Gröhn, Keso & Volk 2011, 13). (Raivio & Karjalainen 2013, 16–17.)

Isola ja muut (2017) ovat tutkineet osallisuuden viitekehystä ja kehittäneet kysymyspatteriston, jonka avulla voidaan mitata osallisuutta. Näiden kysymysten teemoista voidaan nostaa osallisuuden tärkeiksi elementeiksi mielekkään tekemisen, myönteisen palautteen, luottamuksen, kuulumisen eri yhteisöihin, oman elämänhallinnan tunteen, nähdäksesi ja kuulluksi tuleminen sekä vuorovaikutuksen ja osallistumisen mahdollistumisen ja vapaaehtoisuuden. (Mts. 54–55.)

MOHO-teoriassa puhutaan enemmän osallistumisesta, mutta osallisuuden voidaan tulkita sisältyvän toiminnalliseen mukautumiseen, koska *ympäristön*¹ vaikutus heijastuu henkilön tahtoon (volition), tottumukseen (habituation) ja toiminnalliseen suoriutumiseen (performance capacity) (De las Heras de Pablo ym. 2017a, 116–117). Esimerkiksi pitkäaikainen rahan puute (taloudellinen ympäristö) voi viedä ihmiseltä mahdollisuuden osallistua mielekkäisiin toimintoihin ja pääsyn vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa (sosiaalinen ympäristö). Näin se rajoittaa hänen pystyvyysuskoa ja toimijuuttaan. Ihminen muuttuu vastentahtoisesti toimettomaksi ja elämisen piiri kaventuu. Joskus pienikin ele myötätunnosta (sosiaalinen ympäristö) voi vapauttaa ihmisen näkemään mahdollisuuksia muutokseen ja sitä kautta osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen. Osallisuuden kokemus vahvistuu vuorovaikutuksesta toisten ihmisten tai ihmisten ja luonnon kanssa, mutta tässä tarvitaan myös mahdollisuutta itse säädellä vuorovaikutuksen määrää ja laatua (Isola ym., 19). (Mts. 16–18.)

Jotta osallisuus voidaan eriyttää toimijuuden käsitteestä, rajaan tutkimuksessa osallisuuden käsitteen Isola ja muiden (2017, 54–55) määrittelemistä elementeistä vuorovaikutukseen (mm. yhteisöön kuuluminen), sosiaaliseen rohkeuteen, sosiaaliseen tukeen ja kannustukseen.

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ryhmään osallistuneiden kuntoutujien kokemuksia Komppaa-ryhmätoiminnasta. Tavoitteena on tutkia, millaisia osallistujan itsensä havaitsemia muutoksia ryhmätoimintamalli on tuonut minäpystyvyyteen, toimijuuteen ja osallisuuteen. Kaikkea tätä tietoa toimeksiantaja voi käyttää hyväksi jatkohankkeiden suunnittelussa ja kehittämisessä. Lähtöoletus on, että osallistujat ovat hyötäneet Komppaa-ryhmään osallistumisesta.

¹ sosiaalinen, fyysinen, kulttuurinen, taloudellinen ja poliittinen ympäristö

Tutkimuskysymys: Miten ryhmätoiminta on edistänyt osallistujien minäpystyvyyttä, toimijuutta ja osallisuutta?

4.2 Aineiston hankinta

4.2.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmä on Komppaa-hankkeen vuonna 2019 ryhmätoimintaan osallistuneet ryhmäläiset, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella ja joilla on oppimisen haasteita. Opinnäytetyön aineisto muodostui kahdesta aineistosta: itse toteutetusta, yhden ryhmäläisen teemahaastattelusta ja sekundaarisesta aineistosta. Sekundaariaineisto muodostui 10:n osallistujan aiemmista, litteroiduista teemahaastatteluista. Itse toteuttamassani haastattelussa pyrin saamaan selville mahdollisimman laaja-alaisesti, millaisia kokemuksia ryhmätoiminta on osallistujalle antanut. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 58–60.)

4.2.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, koska tutkin ilmiötä eli millaisia kokemuksia osallistujilla on Komppaa-ryhmätoiminnasta (Kananen 2017, 32, 41). Valitsin tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, koska sain samalla kerättyä halutuista teemoista oleellista tietoa ja lisäksi osallistujien kokemukset ja ajatukset tulevat vapaamuotoisemmassa haastattelussa paremmin esille. Haastattelutyyppi on kuvaileva ja arvioiva teemahaastattelu, koska tarkoitukseni oli selvittää osallistujan kokemuksia Komppaa-ryhmätoiminnasta (Hirsjärvi & Hurme 2015, 62). Sekundaariaineistossa oli käytetty samanlaista menetelmää. (Kananen 2017, 89–90.)

Teemahaastattelu

Hirsjärvi ja Hurme (2015, 47) ovat soveltaneet teemahaastattelun perustana Mertoinin, Fiskin ja Kendallin vuonna 1956 julkaisemaan the Focused Interview -kirjaa. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, joka etenee tietyn teeman mukaan, joka toistuu haastateltavalta toiselle. Kysymykset ja kysymysmuodot voivat siis hieman vaihdella, kunhan liittyvät teemaan. Teemahaastattelulla voidaan selvittää yksi-

lön kokemuksia, uskomuksia, ajatuksia ja tunteita haastateltavan ehdoilla. Teema-haastattelu ei ole sidottu tiukkoihin sääntöihin, joten se antaa vapaammat kädet tutkijalle päättää, miten syvälle haastattelussa edetään. Loin etukäteen teemahaastattelurungon (liite 3), jota seuraamalla etenin haastattelussa saadakseni haastattelulla esiin kaiken tarvitsemani tiedon. Teemahaastatteluun kuuluu haastattelun nauhoittaminen, jotta keskustelutilanne soljuisi luontevasti eteenpäin ilman turhia katkoja ja lisäksi voidaan saada lisäinformaatiota esim. äänenpainosta ja tauoista (Hirsjärvi & Hurme 2015, 92). (Mts. 48.)

Hypoteesina teemahaastatteluissa on, että osallistujat ovat kokeneet positiivisia muutoksia minäpystyvyydessä, toimivuudessa ja osallisuudessa. Kuitenkin hypoteesin asettaminen teemahaastatteluissa on hieman ongelmallista, kun tutkitaan ihmisten kokemuksia, ajatuksia ja tuntemuksia tietystä. (Mts. 66.)

Haastattelujen toteutus

Sovin toimeksiantajien kanssa, että he ovat yhteydessä haastateltaviin ja kysyvät heidän suostumustaan haastatteluun. Tähän päädyttiin käytännöllisistä syistä (asun eri paikkakunnalla kuin ryhmiin osallistujat ja toimeksiantajat), ja myös siksi, etten käsitelisi turhaan osallistujien henkilötietoja. Laadin valmiiksi saatekirjeen (liite 1) ja suostumuslomakkeen (liite 2) allekirjoitettavaksi, jotka toimeksiantaja välitti haastatteluun suostuvalle. Toimeksiantaja keskusteli hänen kanssaan, että voin ottaa yhteyden puhelimitse. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 72–75, 82–84.)

Haastattelu toteutui tammikuussa 2020. Sovin haastateltavan kanssa, millä tavoin hän haluaa haastattelun tehtävän. Henkilö asuu eri paikkakunnalla kuin minä, joten päädyimme etäyhteydellä suoritettavaan haastatteluun. Tein haastattelun ilman videokuvaa ZOOM-virtuaalialustalla (<http://jamk.zoom.us>), jossa anonyymiteetti saatiin myös helpommin toteutettua. Kirjauduin alustalle JAMK-tunnuksilla, jotta pääsin tallentamaan haastattelun ilman aikarajaa. Nauhoitettu haastattelu kesti noin 35 minuuttia. Tämän lisäksi ennen haastattelua kertasin haastatteluluvassa olevat seikat, mm. haastateltavan oikeudet ja mihin hän on antanut suostumuksensa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 73–75.)

Hankkeet toimijat tekivät sekundaariaineistoon liittyvät haastattelut 10/2019 – 11/2019 välisenä aikana. Lupa aineistojen käyttämiseen opinnäytetöihin oli pyydetty hankkeen toimijoiden toimesta (liite 4). Kaksi haastattelusta oli ryhmähaastatteluja ja yksi yksilöhaastattelu. Haastattelut oli toteutettu teemahaastatteluna (liite 5) ja nauhoitettu. Hankkeen toimijat myös litteroivat aineiston, joka koostui 37,5 sivusta valmiiksi litteroitua haastatteluaineistoa (fontti 12, riviväli 1,5).

Haastattelun audiotallenne tallennettiin tietokoneelle ja siirrettiin toimeksiantajan salasanalla suojattuun tallennustilaan. Siirron aikana huolehdittiin väliaikaistiedostojen hävittäminen sekä tallennuskoneelta että siirtoon käytetyltä muistitikulta. Hankkeen toimeksiantaja siirsi audiotallenteen ja sekundaariaineiston litteroidut haastattelut suojatulle alustalle. Audiotallenteen ja litteroidun tekstin tallentamisessa noudatettiin hyviä tieteellisiä käytänteitä. Litteroinneista oli poistettu tunnistetiedot. (TENK 2019, 7–13; TENK n.d.)

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Litteroin äänitiedoston sanatarkasti tekstitiedostoon, koska tarkempaan litterointiin ei teemahaastattelussa ole tarpeen (Hirsjärvi & Hurme 2015, 140). Lisäksi sain käyttööni valmiiksi litteroituja aineistoja kolme erillistä tiedostoa, joista kahdessa oli ryhmähaastattelu ja yhdessä yksilöhaastattelu. Kaiken kaikkiaan litteroitua tekstiä oli yhteensä 53 sivua (fonttikoko 12 ja rivinväli 1,5). Fontti ja tiedostojen sisennykset oli yhtenäistetty haastattelutiedostoissa, jotta rivimäärät ovat yhteenlaskettavissa. Litteroidut tiedostot ovat suojatulla alustalla, joka oli ainoastaan hankkeen toimijoiden ja minun käytössäni.

Tein aineistoille teoriaohjaavan sisällönanalyysin, koska olen valinnut näkökulmiksi eli analyysin pääluokiksi minäpystyvyyden, toimijuuden ja osallisuuden. Tämä analyysimenetelmän valinta mahdollisti sen, että tarvittaessa pystyin nostamaan muitakin haastattelusta esiin tulevia teemoja pääluokiksi (Hirsjärvi & Hurme 2015, 136; Kananen 2017, 142–143; Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Ennen analyysiä luin tekstejä useamman kerran läpi, ja tähän varasin runsaasti aikaa. Käytin lukemisessa apuna mm. Hirsjärvi ja Hurmeen (2015, 143) antamaa Deyn (1993) lukutekniikkaesimerkkiä, jossa

lukiessa yksinkertaisimmillaan voi esittää samalla kysymyksiä, esim. miksi tai miten. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 143.)

Loin analyysiä varten oman tiedoston kullekin litteroidulle haastattelulle eli neljä erillistä tiedostoa. Ensimmäisessä vaiheessa etsin teksteistä minäpystyvyyteen, toimijuuteen ja osallisuuteen liittyviä ilmaisuja. Muita teemoja ei noussut esiin. Tämän jälkeen koodasin ne tekstiin maalaamalla ilmaisut teemojen mukaisin värein. Lopuksi keräsin koodatut tekstiosuudet jokaisesta haastattelusta kunkin haastattelun mukaisesti omiin taulukoihin ja loin tätä varten uuden tiedoston. Tässä vaiheessa laitoin haastattelulainaukset etenemisjärjestyksessä ja väliotsikoiksi selkeästi erottuvan aiheen, esimerkiksi Komppaa-kortteihin liittyvä keskustelu. (Mts. 141–142.)

Hirsjärvi ja Hurme (2015, 145) kuvaavat Deyn (1993) mukaisesti analyysivaiheen kolmivaiheisena prosessina: kuvaus, luokittelu ja yhdistely. Kuvauksessa ilmiö sijoitetaan kontekstiin, jonne se kuuluu, jotta merkitys voidaan ymmärtää. Teemojen luokittelu ja yhdistely mahdollistavat lopulta aineiston tulkinnan. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 146–147, 149.)

Etenin teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineistolähtöistä sisällönanalyysia mukailen, mutta liittäen aineiston määriteltyihin teoriakäsitteisiin, (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Aluksi määrittelin analyysiyksiköksi haastateltavan yksittäisen vastauksen (alkuperäisilmaisu) haastattelijan kysymykseen. Yleensä tämä sisälsi useamman lauseen tai lausuman. Osat lausumat olivat kuitenkin jaettavissa kahteen tai useampaa analyysiyksikköön. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123.)

Ensimmäisenä varsinaisena vaiheena oli siis alkuperäisilmausujen redusointi eli pelkistäminen. Tämä tarkoittaa tekstin tiivistämistä siten, että jätin kaiken, tutkimuksen kannalta epäolennaisen pois. Tässä vaiheessa lihavoin analyysiyksiköistä pelkistettävät tekstiosuudet, jotka tulkitsin liittyvän johonkin pääluokkaan. Kuten taulukon 1 toisesta esimerkistä voidaan nähdä, yhdessä alkuperäisilmaususta voi löytyä useampia analyysiyksiköitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124.)

Taulukko 1. Kaksi esimerkkiä alkuperäisilmaisun pelkistyksestä.

Alkuperäisilmaisut (analyysiyksiköt)	Pelkistys
H: Varmaan auttamaan meitä muistamaan paremmin näitä omia vahvuuksia justiin.	kortti auttaa muistamaan omia vahvuuksia ja apukeinoja
N2: [Kortti on] itseämme varten. -- kortin avulla muistaa, että oon tällaistaikin tehnyt ja tällast ajatellut. <i>Voi sit luntailla aina elämän varrella, kun tulee joku vaikeus eteen, niin muistaa että mitkäs ne keinoi oli tai sit osaa hakea muilta sitä tukee.</i>	kortin avulla muistaa mitä ryhmässä teki ja ajatteli kortista voi katsoa apua vaikeissa tilanteissa

Toinen vaihe on aineiston klusterointi eli ryhmittely. Kävin aineiston tarkasti läpi etsien alkuperäisilmaisuista yhteneväisyyksiä tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Näiden käsitteiden, tässä kokemuksia ryhmätoiminnasta, ominaisuuksien, piirteiden tai käsitysten mukaan syntyivät alaluokat. Loin taulukoihin omat sarakkeet alkuperäisilmaisulle, pelkistykselle, alaluokalle, yläluokalle ja pääluokalle. Jotta sain mielestäni kuvaavat alaluokat, yhdistelin ja tiivistin eri luokkia pohtien samalla tähän sopivaa yläluokkaa ja pääluokkaa. Alaluokista muodostin niitä kuvaavat yläluokat. Pääluokkia oli kolme eli minäpystyvyys, toimijuus ja osallisuus. Esimerkki jaottelusta on nähtävissä taulukossa 2, jossa yhden haastateltavan alkuperäisilmaisu on jaettu kolmeen analyysiyksikköön. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Taulukko 2. Esimerkki yhdestä alkuperäisilmaisun luokittelusta.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokat
<i>Kun se [kortti] on edelleen siellä kotona, jos aivot lopettaa keksimisen niin voi kattoa, että oli tällainen ryhmä ja...</i>	jos ei keksi keinoja niin voi muistella ryhmää	muistiapukeino	pystyvyyden tunne	minäpystyvyys
<i>...siellä oli muitakin ihmisiä, joilla oli hankalaa.</i>	palauttaa mieleen ihmiset ja että	vertaistuki	sosiaalinen tuki	osallisuus
<i>...Että ei tarvi olla niin [hankalaa]tai jos on, niin rohkenee sanoa sen ääneen</i>	on vaihtoehtoja ratkaista ongelmia	ajatusten säätely rohkeus puhua	itsesäätely toiminnallinen pätevyys	minäpystyvyys toimijuus

Seuraavana vaiheena oli abstrahointi eli käsitteellistäminen. Teoriaohjaavassa sisälönanalyysissä tämä tarkoittaa enemmän sitä, että luokkien sopivuus teoreettisiin käsitteisiin (pääluokkiin) tarkastetaan ja tarvittaessa muokataan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–126.) Valitsin MOHO-teoriaan pohjautuen ala- ja yläluokat minäpystyvyydelle (vrt. sivu 10) ja toimijuudelle (vrt. sivu 12), kun taas Isola ja muiden (2017) tutkimusta soveltaen osallisuudelle (vrt. sivu 13). Eri luokkien jako pääluokittain (teemoittain) on esitetty taulukoissa 3 – 5 eli minäpystyvyyden, toimijuuden ja osallisuuden ylä- ja alaluokat.

Taulukko 3. Minäpystyvyyden alaluokat ja niihin liittyvät yläluokat.

Alaluokka	Yläluokka
muistiapukeino (muistutus keinoista, vahvuuksista ja tuen mahdollisuudesta) itsetunto itsevarmuus toiveikkuus	Pystyvyyden tunne
ajatusten säätely tunteiden säätely päätösten hallinta (päättäväisyys) tekojen hallinta (esim. tauottaminen, itsestään huolehtiminen, suunnitelmallisuus) motivoituminen asenne keskittymiskyky	Itsesäätely

Taulukko 4. Toimijuuden alaluokat ja niihin liittyvät yläluokat.

Alaluokka	Yläluokka
itsetuntemus (esim. oppimistavat, vahvuudet, haasteet) apukeinon etsiminen apukeinojen löytyminen roolien tiedostaminen	toiminnallinen identiteetti
apukeinojen käyttö arvojen ja roolien toteuttaminen tavoitteiden eteen tekeminen aktiivisuus asioiden hoitaminen ja avun antaminen	toiminnallinen pätevyys

Taulukko 5. Osallisuuden alaluokat ja niihin liittyvät yläluokat.

Alaluokka	Yläluokka
ajatusten ja tiedon jakaminen, keskusteleminen yhdessä tekeminen	sosiaalinen vuorovaikutus
vertaistuki ohjaajien tuki palautteen ja kannustuksen saaminen palautteen ja kannustuksen antaminen	sosiaalinen tuki
avoimuus (puhua haasteista) puhuminen ystäville/tutuille ym. haasteista	sosiaalinen rohkeus

5 Tulokset

Tarkoituksena oli kuvata ryhmään osallistuneiden kuntoutujien kokemuksia Komppaa-ryhmätoiminnasta. Tavoitteena oli tutkia, millaisia osallistujan itsensä havaitsemia muutoksia ryhmätoimintamalli on tuonut minäpystyvyyteen, toimijuuteen ja osallisuuteen.

Tutkimuskysymyksenä oli: Miten ryhmätoiminta on edistänyt osallistujien minäpystyvyyttä, toimijuutta ja osallisuutta?

5.1 Koetut muutokset minäpystyvyydessä

Minäpystyvyyden määritelmä pitää sisällään pystyvyyden tunteen ja itsesääätelyn. Pystyvyyden tunne ilmaisee henkilön uskon kontrolloida omaa toimintaansa ja vaikuttaa asioihin. Itsesääätely pitää sisällään kyvyn säädellä tunteitaan ja ajatuksiaan sekä hallita päätöksiään ja tekojaan. (Bandura 1994, 14; Lee & Kielhofner 2017, 44–45.)

Aineistosta nousee esille, että ryhmään osallistujat olivat kokeneet Komppaan-ryhmän vaikuttaneen minäpystyvyyteen vahvistamalla osallistujan pystyvyyden tunnetta ja tukemalla itsesääätelytaitoja.

Pystyvyyden tunne vahvistui Komppaa-korttien (s. 7) avulla, keinojen löytymisellä ja tätä kautta myös itsetunnon paranemisella. Kaikki nämä vahvistivat asenteen muuttamista positiivisempaan suuntaan. Komppaa-korttien koettiin lisäävän toimintaan motivoitumista sekä tukevan muistia. Kortti auttoi myös oman ajattelun jäsentämisessä.

Kortin avulla muistaa, että oon tällaistakin tehnyt ja tällaista ajatellut. Voi sit lunttailla aina elämän varrella, kun tulee joku vaikeus eteen, niin muistaa, että mitkäs ne keinot oli tai sit osaa hakea multa sitä tukee.
(N2)

Ryhmässä koettiin oivalluksia, että on olemassa keinoja, joilla arjesta ja työstä saadaan sujuvaa, mikä vahvisti omalta osaltaan pystyvyyden tunnetta.

-- Mutta siellä [ryhmässä] niin kun sillei aivot aukes, että pystyy ajatte-
lemaan nyt tavallaan sillei, et mikä on nyt hankalaa, että sen ei tarvi
olla niin [hankalaa]. Edes alkaa ajattelemaan, että miten tehdä siitä vä-
hemmän hankalaa. (H)

Aineistosta nousi esiin monia itsesääätelyn keinoja, joiden koettiin vahvistaneen minä-
pystyvyyttä. Vertaisten kanssa keskustelu toi näkyviin oman ajattelun vääristymät ja
perspektiiviä omiin ajattelu- ja toimintatapoihin.

*Mä ainakin ite löysin sellaisen tietynlaisen rauhan, kun on ollut joskus
hirveen rauhaton, ettei oikein pystynyt keskittymään mihinkään. Mut
sitten kun sai vähän puettua sitä sanoiksi, et nyt mä oon vähän rauha-
ton ja mikäs siihen auttais, kysyy neuvoa. Ja mä sitä mielessäkin rupesin
tekemään, että mistä tää mun rauhattomuus johtuu ja kaikkea täm-
möistä. (N2)*

Ryhmätoiminnan selkeän rungon ja dynamiikan koettiin auttavan keskittymiskyvyn
löytymiseen, kun ryhmässä oli ”pakko” antaa jokaiselle puheenvuoro ja kuunnella
toisia.

*Mulla ollut välillä keskittyminen ihan hukassa. Tässä kun joutui keskitty-
mään, kun on ryhmässä, ja kello käy tiettyyn aikaan ja on taukoa. Kui-
tenkin piti keskittyä omiin ajatuksiin, että kun toisella on puheenvuoro
niin piti pitää sitä ajatusta yllä, kun tulee oma puheenvuoro, niin saa sit-
ten puhua. Tuli sitä keskittymistä enemmän. -- Tän ryhmän myötä mä
oon löytänyt uudelleen sen keskittymisen. (N2)*

Sisäinen puhe muuttui myös myötätuntoisemmaksi ja osa osallistujista kertoi käyttä-
vänsä sitä itsensä tsemppaamiseen haastavissa tilanteissa. Myönteinen sisäinen puhe
tukee myös pystyvyyden tunnetta. Henkilö, jolle sosiaaliset tilanteet ovat olleet vai-
keita, totesi:

*Semmoinen vaan, että mä meen tästä käymään [vanhempien luona pal-
velutalossa] ja ei tässä oo mitään hätää ja meen siitä vaan. Nyökkään
päivät ja meen joko rappusia tai jos on viemisiä niin hissillä. Meen vaan
kylmästi siitä. (N3)*

Asennemuutos tuli näkyviin toiveikkuuden ja positiivisemmän asenteen muodossa.
Itseluottamuksen myös koettiin kasvaneen ryhmätoiminnan aikana.

*Mä sain siellä [ryhmässä] paljon itsevarmuutta, itsetunto kasvoi ja oli
semmone minäpystynyt olo että mä pystyn tähän. -- [Näen tulevaisuu-
den] kirkkaampana. Että esimerkiksi mulla on tavoitteita, mitä mä aion,
saavuttaa ja mä nään ne tosi kirkkaina, vahvoina.” (HH)*

Kun on löydetty keinoja, joiden avulla toiminta arjessa ja työssä helpottuu, tulee onnistumisen kokemuksia, mitkä vahvistavat minäpystyvyyttä. Osallisuuden kautta myös koettiin voimaantumista, mikä puolestaan edistää minäpystyvyyttä. Ei ollakaan yksin omien ongelmien kanssa vaan on muitakin.

-- siellä ei ketään niin kun arvosteltu omine haasteineen. Ja että niitä jaettiin avoimesti, apukeinoja, joita ei tullut ite ajatelleeksi. Koska oli tosi pitkään vaan kotona, niin oli tosi pitkään vaan kotona omien ongelmien kanssa. Siihen ei sitten osannut itse keksiä edes mitään apua. (H)

5.2 Koetut muutokset toimijuudessa

Kielhofnerin toimijuuden määritelmä toiminnallinen mukautuminen koostuu toiminnallisesta identiteetistä ja toiminnallisesta pätevyydestä. Toiminnallinen identiteetti on henkilön itsensä käsitys itsestään toimijana, kun taas toiminnallinen pätevyys tuo esiin käytännössä toiminnallisen identiteetin. Toiminnallinen mukautuminen muuttuu ajassa ja ympäristössä näiden em. tekijöiden vuorovaikutuksesta. (De las Heras de Pablo ym. 2017a, 118–119.)

Ryhmän koettiin edistäneen toimijuutta monipuolisesti. Toiminnallinen identiteetti vahvistui selvästi, kun itsetuntemus lisääntyi. Osallistujille selkiytyi, millaisia oppijoita he ovat ja mitä vahvuuksia voi hyödyntää oppimisen helpottumisessa. Muutenkin omat vahvuudet tulivat konkreettisemmin esille. Kun omat vahvuudet tunnistaa, pystyy paremmin hyödyntämään niitä.

Mun mielestä oppimistavat oli kaikesta paras [ryhmässä], millä lailla oppii ja mitkä oppimisessa on vahvuudet. (H2)

Ja sitten tulee niitä [apu]keinoja siihen [itsesäätelyyn], vahvuuksia löytyy. Mä olin okei et tästä polusta mä meen näin ja muuta. Sieltä tuli se rauhallisuus ja pystyy käyttää niitä taitoja ja vahvuuksia mitä on paljon helpommin ja tunnistaa ne, et hei tää kuuluu tähän Komppaa-ryhmähommaan. (N2)

Toiminnallisen pätevyyden vahvistuminen nousi esiin ryhmässä monella tapaa. Itsetuntemuksen paranemisen koettiin edistävän itselle merkityksellisiin toimintoihin haakeutumista. Se antoi potkua lähteä kohti omia haaveita, esim. opiskelemaan.

[Kortissa] mulla on vahvuutena teoreettinen ajattelu, niin se on ehkä auttanut et oon lähtenyt opiskelemaan kirjallisuutta, niin antamaan pienen potkun persuksille.” (H2)

Apukeinojen löytyminen ja sisäistäminen vahvistivat toiminnallista pätevyyttä. Apukeinoina osallistujat mainitsivat mm. toistojen tärkeyden, suunnittelun, tauotuksen, kirjalliset ohjeet, muistilaput, kalenterimuistutukset tai kännykkäkuvat, toimintojen porrastuksen ja mielikuvien käytön. Lisäksi Komppaa-kortti tuki myös toimijuutta, koska tieto apukeinoista on koottuna yhteen paikaan. Kortista voi nopeasti löytää apukeinoja ratkaista arjen ongelman ja ryhtyä toimeen. Ryhmä myös rohkaisi osallistujia käyttämään apukeinoja.

Aikataulut on ollu semmonen mikä on ollut isona [uutena keinona]. Mä oon herännyt aikasemmin aamulla ja sitte lukenu kirjoja sit mä oon opiskellu ja tietenkä kotona tehny ruuan ja sit kun oon sen tehny niin sitten on pitänyt lähteä kouluun ja ... sillei et on kaikki balanssissa. -- siihen [kokeisiin päättämiseen] on auttanut se et mä oon lukenut se tekstin ensin läpi ja sit mä äänitän mun äänen siihen siis kännykällä ja sit mä kuuntelen sitä monta kertaa et tulee sitä toistoo.” (HH)

Mulle se oli se paras hyöty [ryhmästä] se, että näiden apukeinojen käyttö tai rohkeammin käytän niitä ja tiedän vähän, millä tavalla asioita opin. -- [apukeinoista] esimerkiksi nyt taskulaskin. (H1)

Osalle apukeinot olivat jo ennestään tuttuja, mutta ryhmän ansiosta niistä oli tullut enemmän rutiinia ja osa arkea.

Ne [posti-it, muistiinpanot, mietekartat], oli tavallaan, ennen tätä ryhmää, mut nyt ne on korostunu vaan, et ne on enemmän käytössä. (HH)

Eri apukeinojen etsimistä ja keksimistä (yhdistelyä) oltiin myös jatkettu ryhmän jälkeen.

Joskus se [ratkaisu] ei tuu suoraan, vaan voi yhdistää a) ja c) ajatuksia yhteen. Siitä tulee sitten se keino. (N2)

Kaikki nämä kokemukset vahvistivat osallistujien toimijuutta ryhmän jälkeen.

Mä oon ollu ennen...saamattomuus saada edes kotitöitä tehtyä niin niissä mä oon ollu, semmonen aktiivisempi. (HH)

Tän Komppaa-ryhmän myötä, mä oon huomannut, että mä oon paljon oma-aloitteisempi tarttumaan töihin. (N2)

5.3 Koetut muutokset osallisuudessa

Osallisuuden määritelmäksi rajasin yksilön kokemuksesta vuorovaikutuksesta (yhteisöön kuulumisen sosiaalinen rohkeus, voimaantuminen), sosiaalista tuesta ja kannustuksesta (Isola ym. 2017, 54–55).

Osallisuuden kokemuksen paraneminen nousi esiin aineistosta positiivisena ryhmään kuulumisen kokemuksena. Vertaistuki rohkaisi osallistujia jakamaan omia ajatuksiaan, keinojaan ja haasteitaan sekä löytämään sosiaalista tukea ja voimaantumaa.

Jotenkin tää meidän ryhmähenki, niin se oli hyvää. Ja jollain oli jotain et se halus tuoda tähän näin muitten kuultavaksi, pysty kertomaan ja se oli sellainen et muut otti kantaa siihen. Niin monesti sai tukea siihen ja vahvistusta sille ajatukselle, että okei et tuo on hyvä ajatus tai jos oli et kannattaako, niin mietittiin yhdessä miten se asia pitäis hoitaa. (N2)

Ryhmätoiminta rohkaisi osallistujia myös ottamaan puheeksi omat vaikeudet ja haasteet ryhmän ulkopuolella ja hakemaan niihin apua tai tukea.

Koska mä oon ainakin niinku tästä ryhmästä kertonut parhaalle kaverille. Ja kerroin ne haasteet mitä mä haluan käydä siinä läpi. Ja että lähteekö se auttamaan mua, vaikka olis miten nolo pikku juttu. Se tuli ihan selväksi, että se ei oo hänelle mikään ongelma. Se on vaan minulle omassa päässäni. (H)

Eräs osallistuja oli löytänyt keinon, jolla lisäsi omaa toimijuutta ja myös vahvisti osallisuuden kokemusta: kokkaaminen äidin ja ystävän kanssa.

Jos nyt pysytään siinä mikä on kaikista vaikeinta mulle. Eliikkä syöminen, mikä on maailman typerintä. -- Niin sitten mä tein itselle sen ruokapäiväkirjan tyyliä. Joka viikolle otin jonkun uuden ruoka-aineen, jota kointan. Ja nyt sitten ollaan edelleen tehty kaverin ja äidin kaa silleen, että ostetaan jotain puoliksi tai silleen kokeillaan yhdessä. Mitä en niin kun ikinä tehnyt ennen, käynyt missään kaverilla syömässä tai jopa niin kun äidilläkin ollessa otin omat eväät mukaan, mikä on ihan älytöntä. Sitä oon nyt edelleen tehnyt. (H)

Muutama nosti esiin, että heistä on tullut sosiaalisesti rohkeampia eivätkä enää vältelleet sosiaalisia tilanteita yhtä paljon kuin ennen ryhmää.

Sen takii [on jäänyt osallistumatta tapahtumiin] kun on niin arka ihmisten seuras ollut ennen, mut nyt jälkeen päin [ryhmän jälkeen] oon tykänny käydä ettei oo ollu sillei mitään vaikeuksii mennä. (HH)

Alussa oli ihan hirveätä mennä sinne [palvelutaloon], että mikäs siellä nyt on. -- Mutta nyt se ei tunnut niinku missään. Mä meen nyt ja sanon päivää, ketä siinä on ja sit meen siihen kolmanteen kerrokseen ja käyn juttelemassa isälle ja äidille. (N3)

Ryhmästä nousi esiin vertaistuen voimauttava kokemus. Ryhmissä oli erilaisia ihmisiä, mutta kokemukset yhdistivät. Kokemusten jakaminen ja toisten kannustus koettiin hyvänä asiana, moni nostikin esiin hyvän ryhmähengen ja mukavan porukan. Lisäksi ohjaajien tuki koettiin toimijuutta kannustavaksi.

”Se oli sillei mukavaa huomata, että kaikki oli omia persoonia ja toi esille erilaisia oppimisen tapoja ja tota niinkun ketään väheksymättä tai tällaisia että...se oli mun mielestä aika hienoa” (H2)

”Täällä osataan ohjeistaa silleen oikein, -- ohjeistetaan eikä kukaan huohota vieressä, et osaakohan se ommella tai tekeekö se oikein. Jos vähän menee pieleen, niin sen voi ratkoakin ja aloitetaan uudestaan ompelee. Se tulee sitten tehtyä.” (N3)

Joo, oli ne [ohjaajat] mun mielestä oli [tukevia], että ne kyseli aina muiden ryhmäläisten mielipiteitä asioista ja kannusti ja kehu kauheesti et niistä oli kans apua. (HH)

6 Yhteenveto tuloksista ja johtopäätös

Komppaa-ryhmätoiminnan koettiin edistäneen haastatteluihin osallistujien minäpystyvyyttä, toimijuutta ja osallisuutta. Koettuja muutoksia minäpystyvyydessä nousi esiin useita. Koettiin, että keskittymiskyky parani, vertaistuki auttoi muuttamaan pinttyneitä tai vääristyneitä ajattelumalleja ja tapoja, tunnekorttien avulla tunteiden sanottaminen helpottui, sisäinen puhe muuttui myötätuntoisemmaksi ja tsemppaavammaksi sekä toiveikkuus tulevaisuuden suhteen parani. Ryhmätoiminta auttoi myös stressinhallintakeinojen löytymisessä. Erityisesti Komppaa-kortti koettiin kannustavaksi ja muistia tukeväksi sekä helpottavan oman ajattelun jäsentämistä. Kortin koettiin tukevan myös pystyvyyden tunnetta, jos arjessa kohtaa haasteita. Vertaistuen ja onnistumisen kokemusten avulla vahvistettiin myös pystyvyyden tunnetta. Suurin osa koetuista muutoksista liittyy itsesäätelyn, missä omia tunteita ja ajatuksia säätelämällä sekä tekoja ja päätöksiä hallitsemalla voidaan vahvistaa minäpystyvyyttä.

Osallistujien kokemat muutokset toimijuudessa tulivat esiin erityisesti itsetuntemuksen lisääntymisenä. On helpompaa vahvistaa toimijuutta, jos esim. omat vahvuudet ja oppimistavat ovat tiedossa sekä mahdollisuudet, miten vahvuuksia voi käyttää edistääkseen omaa toimijuutta. Lisäksi erilaisten apukeinojen löytyminen koettiin tärkeäksi muutokseksi. Moni koki myös, että ryhmän jälkeen uskalsi rohkeammin käyttää eri apukeinoja, kun sai kokea että niiden käyttö on luontevaa kaikille. Kaikki nämä yhdessä lisäsivät osallistujien tavoiteorientoituneisuutta ja esim. kaksi haastateltua ryhmäläistä olivat hakeutuneet opiskelemaan ryhmän rohkaisemaan. Muutama myös koki, että heistä oli tullut aktiivisempi ja eivätkä enää kokeneet itseään saamattomaksi.

Osallisuuden kokemus nousi esiin yhteenkuuluvuuden kokemuksena. Se vahvistui erityisesti vertaistuen ansiosta, kun sai jakaa ajatuksiaan ihmisten kanssa, joilla oli samantlaisia haasteita. Moni koki, että vaikka oli erilaisia ihmisiä, kaikki hyväksyttiin sellaisena kuin he ovat. Ryhmätoiminnan koettiin lisänneen myös sosiaalista rohkeutta osallistua ja hoitaa omia asioitaan. Ryhmän myötä moni rohkaistui puhumaan haasteistaan muillekin ja pyytää tarvittaessa apua. Vertaistuki koettiin

voimauttavana, ja myös ohjaajien tuki koettiin toimijuutta kannustavaksi. Kuvassa 1 on esitetty tärkeimmät tulokset koetuista muutoksista teemojen mukaisesti.



Kuvio 1. Tärkeimmät koetut muutokset teemojen mukaisesti.

7 Pohdinta

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kuntouttavan työtoiminnan kehittäminen on yhteiskunnallisesti ajankohtainen ja merkityksellinen aihe muun muassa siksi, että eläkkeelle siirtyminen tulee siirtymään tulevaisuudessa yhä myöhemmäksi. Näin ollen huomio tulisi suunnata työkyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. (Eläketurvakeskus 2019.) Tämä tutkimus liittyy Komp-paa-hankkeen ryhmätoimintaan, joka toteutettiin osan kuntouttavaa työtoimintaa. Ryhmätoiminnan avulla oli tarkoitus parantaa pitkäaikaistyöttömien työkykyä löytämällä heille sopivia kompensatiokeinoja arkeen, työhön ja oppimiseen. On siis yhteiskunnallisesti tärkeää saada tietoa, miten osallistujat kokivat ryhmätoiminnan edistäneen minäpystyvyyttä, toimijuutta ja osallisuutta. Tutkimuksen aihe koota kokemuksia ryhmätoiminnasta mahdollistaa kuntouttavan työtoiminnan kehittämisen asiakaslähtöisemmäksi. Tutkimus nostaa esiin myös toimintaterapian keinoja kuntouttavassa työtoiminnassa, mikä on itselleni myös merkityksellistä muiden edellä mainittujen seikkojen lisäksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 153–154.)

Koska oli kyse ihmistutkimuksesta, huomioin ihmiseen kohdistuvan tutkimukseen liittyvät eettisen periaatteet tutkimuksen eri vaiheissa (TENK 2019, 9–13). Kunnioitin haastateltavan ihmisarvoa ja yksityisyyttä muun muassa hankkimalla tarvittavan tutkimusluvan. Haastattelua varten sain suostumuksen asianomaiselta sekä haastatteleluun että haastattelumateriaalin käsittelyyn ja säilyttämiseen (ks. liitteet 1 ja 2). Keräsin aineistoon vain tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. Sekundaariaineiston keräämisen osalta on myös noudatettu ihmistutkimuksen eettisiä periaatteita (ks. liite 4). Haastateltavien anonymiteetti säilytettiin sekä tutkimuksen aikana että opinnäytetyössä. Analyysivaiheessa pyrin parhaani mukaan tulkitsemaan haastattelijoiden lausumat, mutta luonnollisesti tässä on inhimillisen virheen mahdollisuus olemassa. Eteenkin niiden haastattelujen osalta, joita en itse päässyt tekemään, tulkintavirheriski on suurempi. Kun on kyse ihmisten kokemuksista, ne eivät ole täysin vertailukelpoisia eikä samoin todettavissa kuin selkeät mittaustulokset. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 19–20.)

Loin pohjan luotettavalle tutkimukselle jo suunnitelmavaiheessa. Perehdyin teoriakäsitteisiin ja Komppaa-hankkeeseen, minkä avulla loin tutkimusasetelman sekä valitsin aineistonkeruu- ja analyysimenetelmän. Laadin haastatteluun liittyvän suunnitelman (mm. haastattelurunko, suostumuskirjeen ja aineistohallintasuunnitelman). (Kananen 2017, 174–175).

Alkuperäissuunnitelmat useammasta itse tekemästani haastatteluista kariutuivat, joten jouduin tukeutumaan aiemmin tehtyihin, valmiiksi litteroituihin haastatteluihin. Luottamusta olisi lisännyt se, että olisin ollut mukana tekemässä kaikkia haastatteluja. Yhtenäinen haastattelurunko kaikissa haastatteluissa olisi myös lisännyt aineiston yhtenäisyyttä ja luotettavuutta. Vaikka aiempi kokemus haastatteluista olisi lisännyt luotettavuutta, etukäteen asiaan valmistautuminen kompensoi tilannetta jonkin verran. Oman haastatteluni osalta litteroin aineiston mahdollisimman tarkasti ja pian haastatteluista. Näin tulkintavirheet oli helpompi havainnoida. Lisäksi kävin aineistot läpi useampaan kertaa tulkintavirheiden minimoimiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–166.)

Haastateltavien valinta ja niiden määrä vaikuttavat luotettavuuteen. Ensinnäkin haastatteluun suostuneet saattavat olla lähtökohdiltaan myönteisiä ja joustavampia. Henkilöt, jotka eivät ole kokeneet ryhmätoiminnan edistäneen heidän minäpystyvyyttä, toimijuutta ja/tai osallisuutta, eivät välttämättä hakeudu haastateltavaksi. Lisäksi, jos henkilöllä on vaikea oppimisvaikeus, hänelle voi olla liian iso haaste suostua haastatteluun. Tämä voi päteä tässä tutkimuksessa yksilöhaastattelujen osalta, koska sinne oli vaikeampi saada haastateltavia. Sen sijaan ryhmähaastatteluihin suostui kahdesta ryhmästä lähes kaikki osallistujat, joten otosta voidaan pitää edustavana. Toiseksi haastateltavien otos kaikki ryhmiin osallistuvista oli suhteellisen hyvä laadulliseen tutkimukseen nähden ja antoi kvantitatiivisesti runsaan aineiston, mikä lisää luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2015, 58–59). Kolmanneksi haastattelujen ajankohta oli riittävän lähellä ryhmätoiminnan päättymistä, mikä helpotti haastateltavia muistamaan ryhmästä saatuja hyötyjä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–166.)

Koska haastatteluja oli sekä yksilö- että ryhmähaastatteluja, voi tämä vaikuttaa lopputulokseen. Yksilöhaastattelussa henkilö voi uskaltaa kertoa kokemuksiaan enemmän kuin ryhmähaastattelussa. Toisaalta taas ryhmähaastattelussa joku osallistuja voi nostaa esiin asioita, mitkä eivät välttämättä kaikille olisi tullut mieleen yksilöhaastattelussa. Kaikki haastattelut nauhoitettiin, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska tällöin haastattelusta saatu tieto ei ole vain tutkijan muistin varassa (Kananen 2017, 174–175; Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–166.)

Tarkkailin laatua tutkimuksen eri vaiheissa, olinko pysynyt tutkittavassa aiheessa (tarkoitus ja tutkimuskysymys) ja tehty aineiston tarkastelun oikein. Olin varannut hyvin aikaa tutkimuksen analyysiin ja tulosten kirjoittamiseen, jotta ajatusprosessille jäisi riittävästi aikaa. Kuvasin analyysivaiheen mahdollisimman tarkasti. Kaikki nämä seikat lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2017, 174–175; Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–166.)

Arvioinnissa on hyvä huomioida, kuka ja miten yksilön edistymistä arvio. Arviointi voi olla hyvin erilaista, kun kyseessä on ryhmän ohjaaja tai tutkija, joka ei ole ollut suoraan tekemisissä arvioitavan henkilön kanssa. Itse pystyin tarkastelemaan aihetta objektiivisemmin, kun en ollut itse osallistunut Komppaa-ryhmätoimintaan. (Kananen 2017, 174–175; Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–166.) Myös käsitteiden subjektiivisuus tuo oman haasteensa tulkintojen luotettavuudelle. Kuitenkin on hyvä muistaa, että vaikka kokemuksellisen tunteen määrittely on subjektiivista, edistymistä voidaan tutkia. (Alila ym. 2011 13–14; Isola ym. 2017, 54–54.)

Maailmanlaajuinen pandemiakriisitilanne vaikutti väistämättä minunkin opinnäytetyöni luotettavuuteen. Vaikka olin osaksi saanut hankittua luotettavaa ja näyttöön perustuvaa tutkimustietoa opinnäytetyön tueksi, kirjastojen sulkeminen aiheutti sen, etten saanut käsiini jotain tarvitsemiani teoksia. Esimerkiksi Albert Banduran julkaisuista sain käsiini vain avoimen artikkelin vuodelta 1994 vuoden 1997 aiheesta julkaistun teoksen sijaan. Lisäksi osa materiaalista ei ollut saatavilla maksuttomina, minkä vuoksi jouduin tyytymään niihin lähteisiin, mihin minulla oli pääsy. Tämä voi hieman heikentää tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–166.)

7.2 Tulosten pohdinta

Ryhmätoiminnalla voidaan tukea minäpystyvyyttä, mikä tulee ilmi koettuina muutoksina erityisesti pystyvyyden tunteessa ja itsesääteilytaidoissa. Esiin nostettiin erityisesti Komppaa-kortin, jonka koettiin tukevan mm. ajatusten jäsentymistä, itsetuntoa ja toimintaan motivoitumista. Myös Bandura (1994, 2–3) korostaa erityisesti onnistumisen kokemuksia ja sosiaalista tukea (verbaalinen ja sosiaalinen vahvistaminen) minäpystyvyyden vahvistamisessa. Pystyvyyden tunne luo pohjan toimintaa motivoitumiselle. MOHO-teorian (Lee & Kielhofner 2017, 41, 51–52) mukaan motivaation taustalla vaikuttavat minäpystyvyyden ja pystyvyyden tunteen lisäksi toiminnallinen identiteetti, jossa itsetuntemuksen lisääntymisellä voidaan tulkita olevan tärkeä rooli. (Bandura 1994, 2–5, 13; Lee & Kielhofner 2017, 41, 45; Ruutu & Salmimies 2015, 112–114.)

Vaikka vahvuuksien esille nostaminen ja hyvän palautteen antaminen vahvistavat pystyvyysuskoa, palautteen tulee kuitenkin olla faktoihin perustuvaa, aitoa ja henkilön kannalta merkityksellistä. Lisäksi on tärkeää antaa henkilölle mahdollisuus hyödyntää vahvuuksiaan. (Bandura 1994, 3–5; Ruutu & Salmimies 2015, 115–116.)

Moni huomasi, että omia tunteita ja ajatuksia säätelemällä esim. sisäisellä puheella sekä tekoja ja päätöksiä hallitsemalla voidaan vahvistaa minäpystyvyyttä, mitä MOHO-teoria myös painottaa (Lee & Kielhofner 2017, 44–45). Sisäinen puhe muuttui myötätuntoisemmaksi ja sitä kautta sen voidaan nähdä edistävän minäpystyvyyden lisäksi myös toimijuutta (Ruutu & Salmimies 2015, 117–118). Toiveikkuuden lisääntyminen ja tavoitteiden asettelu osoittivat omalta osaltaan myös pystyvyysuskon vahvistumisen (mts. 112–113).

Ryhmätoiminnan koettiin vahvistavan toimijuutta erityisesti itsetuntemuksen lisääntymisellä, omaan arkeen, opiskeluun ja työhön sopivien apukeinojen löytymisellä. Toiminnallisen identiteetin vahvistuminen alkaa juuri oman kapasiteetin ja kiinnostuksen kohteiden tiedostamisesta (De las Heras de Pablo ym. 2017a, 117). Tiettyjen vahvuuksien, kuten itsesääteily, tiedonjano ja ystävällisyys on tutkittu edistävän aka-

teemisia saavutuksia ja hyvinvointia, joten varsinkin näitä vahvuuksia on tärkeä kehittää (Tang ym. 2019, 1,7). Erityisesti itsesäätelyn kehittyminen nousikin Komppaa-ryhmässä yhdeksi koetuksi muutokseksi.

On siis mahdollista kehittää vahvuuksia tunnistamalla ne ensin, missä ammattilaisen ohjaus on merkittävässä asemassa. On tärkeää tuoda esille eri vahvuuksien takana oleva potentiaali ja mahdollisuudet kehittyä huomioiden yksilön omat kiinnostuksen kohteet ja arvot sekä sen hetkiset mahdollisuudet kehittää näitä vahvuuksia. Esimerkiksi heikentynyt taloudellinen tilanne voi jopa estää vahvuuden kehittämistä (esim. ei pääse osallistumaan kielikurssille). Siksi ammattilaisen on pyrittävä näkemään tilanteessa sen hetkiset mahdollisuudet ja kohdistaa kehittäminen näihin vahvuuksiin. Tämä ei kuitenkaan ole aivan yksiselitteistä eikä helppoa. Ryhmätoiminnan kokemusten perusteella Komppaa-ryhmässä näitä seikkoja on osattu ottaa huomioon, koska haastatteluista nousee esiin positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja uskomisiin kykyihin. (Biswas-Diener, Kashdan, & Minhas 2011, 115; De las Heras de Pablo ym. 2017a, 118–119.)

Toiminnallisen identiteetin vahvistuminen lisäsi osallistujien toiminnallista pätevyyttä, mikä tuli näkyviin apukeinojen rohkeampana käyttämisenä eri toiminnoissa ja ympäristöissä sekä aktiivisempana toimintana (De las Heras de Pablo ym. 2017a, 117–118). Bandura (1994) korostaa minäpystyvyyden roolia, erityisesti itsesäätelykykyä toiminnallisen pätevyyden vahvistumisessa. Lisäksi mitä vahvempi pystyvyyden tunne ihmisellä on, sitä hanakammin hän tarttuu haasteisiin. (Bandura 1994, 13.)

Ryhmätoiminnan kokemuksista nousi vahvasti esiin vertaistuen ja vuorovaikutuksen merkitys osallisuuden kokemuksen vahvistumisessa. Osa osallistujista koki tulleen sosiaalisesti rohkeammaksi, avun pyytäminen ulkopuolisilta helpottui. Myös tutkimustieto tukee tätä kokemusta. Erään tutkimuksen (MacDonald 2017) mukaan henkilöt, joilla on lieviä ja keskivaikeita oppimisvaikeuksia ovat kokeneet hyötyvänsä henkisestä vertaistuesta. He ovat myös hyviä tukemaan toinen toisiaan. Tuki auttaa heitä emotionaalisesti, parantaa itsetuntoa, oman arvon tuntoa ja omien asioiden hoitoa sekä auttaa löytämään selviytymiskeinoja arjessa. Osallisuuden kokemuksen kautta voidaan tukea siis myös minäpystyvyyttä ja toimijuutta (Raivio & Karjalainen

2013, 16–17). Myös muu vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, mm. ohjaajien tuki ja kannustus sekä ohjauskeinot lisäsivät osallisuuden positiivista kokemusta ja mahdollistaen siten muutoksen osallisuuden vahvistumiseen (Isola ym. 2017, 18–19). Kontekstin merkitys osallisuuden kokemuksessa on siis tärkeää, koska osallisuus edellyttää myös tietämystä vaihtoehtoista ja vaikutusmahdollisuuksista, joita osallistujien kokemuksen perusteella Komppaa-ryhmä juuri onnistui tarjoamaan (Raivio & Karjalainen 2013, 14). (MacDonald 2016, 236–237.)

Siksi ei ole yhdentekevää, miten ryhmätoiminta on suunniteltu vaan siinä tulee luoda mahdollisimman hyvä pohja positiivisen muutoksen aikaansaamiseksi. Siksi onkin tärkeää hyväksyä ne seikat, joihin ei voi vaikuttaa ja painottaa niitä asioita, mihin on mahdollista vaikuttaa (Bandura 1994, 3; Lee & Kielhofner 2017, 45). Komppaa-ryhmätoiminta on onnistunut luomaan hyvän alustan oppimiselle terapeuttisilla elementeillä, kuten vahvuuksien ja apukeinojen tunnistamisella, valmennuksella, kannustuksella ja neuvonnalla. Komppaa-ryhmän voidaan siis nähdä edistäneen osallistujien minäpystyvyyttä, toimijuutta ja osallisuutta. (de las Heras de Pablo, Parkinson, Pépin, & Kielhofner 2017b, 197; Kielhofner & Forsyth 2008, 185.) Kuitenkin on muistettava, että tutkimuksessa ei käytetty mittareita määrittelemään muutosta, vaan tulokset on koostettu haastateltavien kokemuksista, joita tulkitsin parhaaseen, saatavilla olevan tietoon ja ammatilliseen harkintaan perustuen.

Komppaa-hankkeen ryhmätoiminta on hakemassa jatkorahoitusta. Ryhmätoimintaa on siis tarkoitus jatkaa ja mahdollisuuksien mukaan laajentaa. Tulevissa ryhmissä voisikin määrätietoisemmin kerätä alku- ja loppuhaastattelun avulla tietoa siitä, miten osallistujat ovat hyötäneet ryhmätoiminnasta. Tätä varten voisi olla hyvä etsiä tai kehittää sopivat mittarit, joilla voisi mitata minäpystyvyyttä, toimijuutta ja osallisuutta.

Myös pidempi aikainen seuranta ryhmätoimintamallin vaikuttavuudesta olisi kiinnostava. Tutkimuksessa voisi seurata vaikutuksia vielä intervention eli ryhmätoiminnan jälkeen vähän samanlaisin keinoin, mitä Irlannissa meneillään olevassa tutkimuksessa, jossa seurataan puoli vuotta positiiviseen psykologiaan perustuvan interven-

tion jälkeen työnhakijoiden työllistymistä ja hyvinvointia (Whelan, McGilloway, Murphy & McGuinness 2018). Kuitenkin tutkimukseen voisi ottaa vahvemmin toimintaterapeuttisen näkökulman. Sen avulla voisi ehkä myös saada Komppaa-ryhmätoimintamallin käyttöä laajennettua ja nostettua toimintaterapian hyötyjä paremmin esille.

7.3 Opinnäytetyöprosessi

Minulle oli tärkeää saada aihe, josta olisi mahdollisimman paljon käytännön etua työelämässä. Kiinnostuin Komppaa-hankkeesta jo kuullessani siitä ensi kerran syksyllä 2018. Loppukeväällä 2019 sainkin selville, että hankkeessa oli noussut tarve selvittää osallistujien kokemuksia ryhmätoiminnasta. Tästä lähti liikkeelle minun opinnäytetyöprosessini.

Kuten kaikissa tutkimuksissa, minäkin kohtasin haasteita. Ensinnäkin haastattelut eivät onnistuneet suunnitellusti. Aineiston analyysivaihe oli minulle lukivaikeuden takia hidasta hahmottaa. Prosessi ei todellakaan ollut suoraviivainen vaan serpentiinimäinen, mikä toisaalta on luonnollinen osa tutkimusprosessia (Hirsjärvi & Hurme 2015, 15–16). Lisäksi pandemian leviäminen Suomeen aiheutti suuret muutokset arkeen. Siitäkin huolimatta sisäinen tahtotilani saada työ valmiiksi ajoissa oli voimakas. Toisaalta myös keskittyminen opinnäytetyöhön helpotti ajatusten suuntaamista muualle kuin vallitsevaan kaaostilaan.

Sain hyvän oppimiskokemuksen teemahaastattelun etänä tekemisestä. Eteenkin näin pandemian aikana etäkuntoutus on noussut arvoon arvaamattomaan, joten pidän tätä kokemusta erittäin arvokkaana. Opinnäytetyön ansiosta pääsin syventymään paremmin MOHO-teoriaan ja hahmotan sen nyt moniulotteisimmin, mitä ennen työhön ryhtymistä. Käsitteiden, erityisesti minäpystyvyyden ja toimijuuden, ymmärrys syveni prosessin aikana. Tosin teoriaan perehtyminen lienee ikuisuusprojekti, aina voi oppia uutta. Tämä opinnäytetyön aihe lisäsi myös ymmärrystäni oppimishaasteita omavasta asiakkaista ja heidän kanssaan toimimisesta sekä antaa keinoja heidän kanssaan työskentelyyn. Innostukseni Komppaa-ryhmätoimintamalliin vain syventyi opinnäytetyötä tehdessä. Näen mallissa paljon hyviä elementtejä, joita voisi hyödyntää muissakin asiakasryhmissä. Työskentelisin itsekin mielellään Komppaa-ryhmänohjaajana.

Oli tärkeää tuoda esille ryhmätoiminnan osallistujien kokemuksia, jotta löydetään sopivia ja tehokkaita keinoja työelämän ulkopuolella olevien toimintakyvyn parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi osallistujien näkökulmasta. Kun ryhmätoiminnan menetelmien nähdään voimauttavan osallistujaa arjessa, siitä hyötyvät sekä henkilö itse että koko yhteiskunta. Kokemuksia voidaan myös hyödyntää muussakin kuin kuntouttavassa ryhmätoiminnassa.

Lähteet

Alaverdyan, A., Mattila, L. Peuna-Korpioja, K., Kivioja, T. & Lautamo, T. 2019. Ryhmänohjaajan opas, Kompensaatiokeinoista apua arkeen, työhön ja oppimiseen Komppaa-ryhmätoimintamallin avulla. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 271. Viitattu 22.11.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-541-8>

Alila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyyskäsitemallin mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:1. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 26.3.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3154-1>

Bandura, A. 1994. Self-efficacy. Julkaisussa V. S. Ramachandran (toim.), Encyclopedia of Human Behavior, 4, 71–81. New York: Academic Press. Viitattu 12.10.2019. <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. & Minhas, G. 2011. A dynamic approach to psychological strength development and intervention. The Journal of Positive Psychology, 6(2), 106–118. Viitattu 27.3.2020. <https://www.researchgate.net>, DOI: 10.1080/17439760.2010.545429

Blundo, R. G. & Simon, J. K. 2015. Solution-Focused Case Management. Springer Publishing Company. Viitattu 14.11.2019. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Ebook. Vaatii käyttöoikeuden.

Cole, M. 2012. Group Dynamics in Occupational Therapy: The Theoretical Basis and Practice application of group intervention. 4 uud. painos. Slack Inc.

De Jong, P. & Berg, I. K. 2008. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Lyhyterapiainstituutti Oy.

de las Heras de Pablo, C. G., Fan, C. W. & Kielhofner (posthumous) 2017a. Dimension of Doing. Julkaisussa Taylor, R. R.: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 107–122.

de las Heras de Pablo, C. G., Parkinson, S., Pépin, G. & Kielhofner, G. 2017b. Intervention Process: Enabling Occupational Change. Julkaisussa Taylor, R. R.: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 195–216.

Eläketurvakeskus 2019. Uudet eläkelajit ja eläkeuudistus, Uusi vanhuuseläkeikä lykkää eläkkeelle siirtymistä. Tutkimus tilastot ennusteet. Viitattu 20.11.2019. <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/elakkeensaajat/uudet-elakelajit-ja-elakeuudistus/>

Fisher, A. G. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model: A Model for Planning and Implementing Top-down, Client-centered, and Occupation-based Interventions. Colorado: Three Star Press.

Fisher, A.G. & Marterella, A. 2019. Powerful Practice. A Model for Authentic Occupational Therapy. Fort Collins, Colorado: Center for Innovative OT Solutions.

Graham, F., Rodger, S. & Kennedy-Behr, A. 2017. Occupational Performance Coaching: Enabling Caregivers' and Children's Occupational Performance. Julkaisussa Occupation-Centred Practice for Children: A Practical Guide for Occupational therapists. Toim. S. Rodger & A. Kennedy-Behr. 2.p. West-Sussex: Wiley-Blackwell, 209–232.

Hakkarainen, A. 2016. Matematiikan ja lukemisen vaikeuksien yhteys toisen asteen koulutuspolkuun ja jatko-opintoihin tai työelämään sijoittumiseen. Väitöskirjatutkimus. Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta, Kasvatustieteiden ja psykologian osasto. Viitattu 27.3.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2035-5>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press. Adobe Digital Edition -lukulaitteella luettava e-kirja.

Huttula, K. 2019. Työelämän ulkopuolella olevien monialainen palvelupolku ja -ohjaus: Tutkiva kehittämistyö Jyväskylän kuntouttavan työtoiminnan monialaisesta yhteistyöstä. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden ala, kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma. Viitattu 27.3.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121927609>

Häyrinen, M. & Pelttari, P. 2019. Komppaa-peli: Keinoja oppimisvaikeuksien tuomii haasteisiin ja arjessa selviytymiseen. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Viitattu 20.11.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060916231>.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Ketotokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.11.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä: hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehyyksi. Gerontologia, 22, 4, 190–203. Viitattu 15.10.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1405542>.

Karakorpi, S. 2019. Ratkaisukeskeisten menetelmien hyödyntäminen työhönvalmennuksessa. Opinnäytetyö, AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma. Viitattu 20.11.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060615253>.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234.

Kielhofner, G. 2008. Model of human occupation: theory and application. 4th edition. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G. & Forsyth, K. 2008. Therapeutic Strategies for Enabling Change. Julkaisussa Kielhofner, G.: Model of human occupation: theory and application. 4th edition. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 185–203.

Lee, S. W. & Kielhofner, G. (posthumous) 2017. Volition. Julkaisussa Taylor, R. R.: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 38–59.

MacDonald, D. 2016. Creative ways of talking: a narrative literature review concerning emotional support for adults with mild or moderate learning difficulties. British Journal of Learning Disabilities 44: 233–239. Viitattu 27.3.2020 [https://janet.finna.fi/Academic Search Elite \(Ebsco\) doi:10.1111/bld.12143](https://janet.finna.fi/Academic Search Elite (Ebsco) doi:10.1111/bld.12143)

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010gluvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Julkaisussa Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Toim. T., Era. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. 12–34. Viitattu 15.10.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-280-6>

Ruutu, S. & Salmimies, R. 2015. Työnohjaajan opas. Helsinki: Talentum Media Oy.

Reiterä-Paajanen, U. & Haapasalo, S. 2010. Oppimisvalmennus aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutusmuotona. Opi oppimaan -hanke. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

STM Nd. Kuntouttava työtoiminta. Sosiaali- ja terveysministeriön kotisivut. Viitattu 20.11.2019. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Tang, X., Li, Y., Duan, W., Mu, W. & Cheng, X. 2019. Character Strengths Lead to Satisfactory Educational Outcomes Through Strength Use: A Longitudinal Analysis. Frontiers in Psychology 10:1829, 1–9. Viitattu 19.11.2019. <https://janet.finna.fi/Pubmed, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01829>

Taylor, R. R. 2017. Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Taylor, R. R. & Kielhofner, G. (posthumous) 2017. Introduction to the Model of Human Occupation. Julkaisussa Taylor, R. R.: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 3–10.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. 7–13

TENK n.d. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Tutkimuseettisen neuvottelukunta. Viitattu 24.3.2020. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Tule komppaamaan! N.d. Hankkeen esittely, Komppaa-hanke. Komppaa! Kompensaatiokeinoista apuaskelmia työtehtäviin –ESR-rahoitteisen hankkeen (2018–2020) tiedotusblogi. Jamk.fi. -blogi-palvelusivusto. Viitattu 25.9.2019. <https://blogit.jamk.fi/komppaa/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Whelan, N., McGilloway, S., Murphy, M. & McGuinness, C. 2018. EEPIC - Enhancing Employability through Positive Interventions for improving Career potential: The Impact of a High Support Career Guidance Intervention on the Wellbeing, Hopefulness, Self-efficacy and Employability of the Long-term Unemployed - A Study Protocol for a Randomised Controlled Trial. [https://janet.finna.fi/Academic Search Elite \(Ebsco\)](https://janet.finna.fi/Academic%20Search%20Elite%20(Ebsco)), DOI 10.1186/s13063-018-2485-y

Yamada, T., Taylor, R. R. & Kielhofner, G. (posthumous) 2017. The Person-Specific Concepts of Human Occupation. Julkaisussa Taylor, R. R.: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 11–23.

Liitteet

Liite 1. Haastattelusuostumuksen saatekirje

Hei Arvoisa Komppaa-ryhmään Osallistuja!

Olen toimintaterapeuttiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni aiheesta ”Kokemuksia Komppaa-ryhmään osallistumisesta – minäpystyvyyden, toimijuuden ja osallisuuden näkökulma”. Työtäni ohjaavat toimintaterapian lehtorit Liisa Mattila ja Mari Kantanen. Tutkimusta varten minun on tarkoitus haastatella toteutuneen Komppaa-ryhmän 1 – 3 osallistujaa joulukuun aikana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Teidän kokemuksianne Komppaa-ryhmätoiminnasta, millaisia havaittuja muutoksia ryhmästä saadut vinkit ovat tuoneet Teidän arkeenne, miten Te olette hyötäneet ryhmään osallistumisesta ja mitä haasteita ryhmätoiminnassa oli sekä tietoa Teidän mahdollisista jatkosuunnitelmistanne.

Opinnäytetyön tavoitteena on nostaa Teidän ajatuksianne esille ja koota kokemuksianne sekä mahdollisia ideoitanne, joita voisi hyödyntää jatkohankkeiden suunnittelussa ja kehittämisessä. Näin kehittämistyössä on mahdollista tuoda Teidänkin näkökulmanne esille.

Haastattelun kesto on arviolta 1 tunti per henkilö. Haastattelut nauhoitetaan anonymisti eikä kerää mitään henkilötietoja. Haastattelut olisi tarkoitus toteuttaa joulukuun alkupuolella. Voitte esittää oman toiveenne haastattelupaikasta. On myös mahdollista toteuttaa haastattelu täysin anonymisti ZOOM-virtuaalialustalla joko puhelimitse tai tietokoneella (suojattu nettiyhteys). Suosittelen jälkimmäistä vaihtoehtoa.

Nauhoitettu aineisto avataan tekstimuotoon anonymisti. Haastatteluaineisto nauhoitteineen säilytetään suojatulla asemalla ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua kesällä 2020. Kerätyt suostumukset skannataan suojattuun Tweb-järjestelmään ja paperiset versiot hävitetään. Teidän henkilöllisyytenne ei tule esille missään haastattelujen käsittelyvaiheissa eikä lopullisessa työssä. Lopullinen työ julkaistaan <https://www.theseus.fi/> sähköisessä tietokannassa.

Haastatteluun osallistuva saa korvaukseksi Finnkinon elokuvalipun, kun haastattelu on toteutunut. Vastaan mielelläni opinnäytetyötäni koskeviin lisäkysymyksiin.

Ystävällisin terveisin,

[Opinnäytetyön tekijä]
toimintaterapeuttiopiskelija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Liite 2. Asiakkaan suostumus tietojen käyttöön.

Asiakkaan suostumus tietojen käyttöön

Opinnäytetyön nimi: ”Kokemuksia Komppaa-ryhmään osallistumisesta – minäpystyvyyden, toimijuuden ja osallisuuden näkökulma”.

Hanke, johon opinnäytetyö liittyy: Komppaa! Kompensaatiokeinoista apuaskelmia työtehtäviin–kehittämishanke (1.2.2018–31.1.2020), Euroopan sosiaalirahaston rahoittama.

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Hankkeen tarkoitus on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tietojen käyttöä koskeviin kysymyksiini. Ymmärrän, että haastatteluun osallistuminen on minulle vapaaehtoista.

Minulla on oikeus, milloin tahansa ennen haastattelua ja sen aikana ja syytä ilmoittamatta peruuttaa suostumukseni tietojen antamiseen ja käyttämiseen osana kehittämistyötä. Haastattelun keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia, eikä se vaikuta asemaani sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaana.

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tässä asiakirjassa mainitun hankkeen aikana kehitetyn ryhmätoimintamallin kehittämiseen ja suostun vapaaehtoisesti osallistumaan siihen liittyvään opiskelijan toteuttamaan haastatteluun.

Asiakkaan allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys:

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys:

Alkuperäinen allekirjoitettu asiakirja jää hanketoimijoille ja kopio annetaan haastattelutavalle.

Liite 3. Teemahaastattelun kysymykset

Laitoin teemat kysymyslähetoisesti, koska tutkimuskysymystä ei voi suoraan esittää sellaisenaan, vaan se pitää avata haastateltaville. Teemat ovat suluissa kursiivilla, koska ne voivat muuttua vastauksesta riippuen.

Taustatiedot: kerron ensin itsestäni ja miten päädyin tähän opinnäytetyön aiheeseen

Yleisiä kysymyksiä ryhmässä toimimisesta (*minäpystyvyys, toimijuus, osallisuus*)

- lähtötilanne ennen ryhmän alkua
- miten pääsit ryhmään, mistä sait tiedon?
- millaisia odotuksia sinulla oli ennen ryhmän alkua (itsen ja ryhmän suhteen)?
- miten koit ryhmässä toimimisen
 - o keskusteluilmapiiri
 - o vertaistuki
 - o ohjaustyyli ja -menetelmät

Miten koit itse muuttuneesi ryhmän toiminnan aikana ja sen jälkeen?

- oma-aloitteinen toiminta muuttunut? (*minäpystyvyys, toimijuus*)
- usko itseesi ja kykyihisi? (*minäpystyvyys*)
- jokin asenne/suhtautumismuutos joka vaikuttanut arjen sujumiseen? (*minäpystyvyys, toimijuus*)
- kokemus ”yhteenkuuluvuudesta”? (yhteiskunnallisesti: ulkopuolisuuden kokemuksen muuttuminen) (*osallisuus*)

Ryhmässä saadut/opitut apukeinot

- miten tullut arjessa näkyväksi (*toimijuus*)
 - mitkä asiat koet hyödyllisimmiksi, saadut/opitut asiat, sisältö (tukiko oppimista)
 - miten hyödyt näistä, missä tulee näkyviin (*toimijuus, osallisuus*)
 - ryhmässä syntyneet ideat
 - ryhmän edut ja haasteet
 - toiveikkuuden muuttuminen?

 - mahdollistiko ryhmätoiminta sinua toimintaa esim. hankkimaan tietoa, yrittämään enemmän, löytämään uusia apukeinoja ja käyttämään niitä (*toimijuus*)
 - koetko että pystyt nyt vaikuttamaan asioihisi paremmin? (*minäpystyvyys*)
 - haasteet arjessa -> miten suhteesi niin on muuttunut? (*minäpystyvyys*)
 -
- Muuta lisättävää, esim.
- mitä sanoisit toiselle, joka vasta menossa kurssille
 - mitä sanoisit ohjaajille, mitä heidän olisi hyvä huomioida
 - miten sinut huomioitiin ryhmässä – vertaisten ja ohjaajien taholta

Liite 4. Asiakkaan suostumus tietojen käyttöön (sekundaariaineisto)

Komppaa-ryhmän jälkeinen tiedon keruu ja käyttö

Komppaa-ryhmän jälkeen kerätään ryhmäläisten kokemuksia ja ajatuksia Komppaa-ryhmätoiminnasta. Tietojen käyttö ja suostumuslomake käydään läpi yhdessä ohjaajan kanssa keskustellen. Tiedonkeruu toteutetaan ryhmähaastatteluna kestäen noin 1 h verran. Haastattelijoita on kaksi, joista toinen kyselee kysymykset ja toinen tekee muistiinpanoja tai nauhoittaa haastattelun, miten osallistujien kanssa sovitaan asiasta etukäteen.

Komppaa-ryhmien ohjaajat voivat tarvittaessa olla mukana haastettutilanteessa, jos osallistujat niin haluavat. Muuten ohjaajat eivät pääse kuulemaan tai näkemään yksittäisen ryhmäläisen vastauksia.

Ryhmähaastatteluaineisto avataan tekstin muotoon ja aineistoa käsitellään luottamuksellisesti (anonymisti) ryhmätasolla. Ryhmätason tiedoissa ei tule esille yksittäisen ryhmäläisen vastaukset.

Haastatteluiden aineistosta tehdään analyysia, jota käytetään hankkeen levittämisvaiheen tuotoksia tukemaan mm. seminaarissa, artikkeleissa ja opinnäytetöissä. Eri Komppaa-ryhmien tietoja käsitellään aineistot yhdistäen.

Hankkeen päätyttyä (31.1.2020) nauhoitettu aineisto poistetaan suojatulta asemalta. Kerätyt suostumukset skannataan suojattuun Tweb-järjestelmään ja paperiset versiot hävitetään. Litteroidut ja anonymisoidut aineistot säilytetään suojatulla asemalla 31.12.2020 saakka.

Lisätietoja tietojen käytöstä Komppaa-hankkeessa:

Projektipäällikkö, Komppaa-hanke (ESR),

TULE KOMPPAAMAAN!

<http://blogit.jamk.fi/komppaa/>

Liite 5. Sekundaariaineiston haastattelujen teemat

Ryhmähaastattelujen teemat

- Suostumuksen läpikäyminen, vapaaehtoinen osallisuus, tarkoitus saada selville Komppaa-ryhmien koettuja hyötyjä, tärkeä kuulla teidän mielipiteitä, ei arviointitilanne!
- Avaa Komppaa-kortin sisältö: vahvuudet, apukeinot, tuki muilta
- Komppaa-kortti haastattelun tukena

1. **Komppaa-kortin tarkoitus:**

- Mitä ajattelette Komppaa-kortin tarkoituksesta, miksi sellainen on tehty?
- Mitä hyötyä siitä on ollut sinulle?

2. **Itsetietoisuus** (Toiminnan haasteiden ja kompensatiomahdollisuuksien tiedostaminen ja tunnistaminen)

- Mitkä ovat tärkeimmät keinosi kortissa?

VÄITTÄMÄT:

1. Tiedän, millä tavalla opin uudet asiat parhaiten.
2. Tiedän keinoja helpottaa työtehtävien sujumista.
3. Tiedän keinoja helpottaa arjen toimintoja.
4. Tiedän keinoja helpottaa oppimista.
5. Tunnistan omat vahvuuteni.
6. Tunnistan tilanteet, joihin tarvitsen apukeinoja.
7. Tunnistan tilanteet, joihin tarvitsen muiden tukea.

3. **Käytössä olevat kyvyt ja resurssit** (Aktiivisessa käytössä olevat kompensatiokeinot ja toiminnalliset vahvuudet)

- Mikä näistä keinoista on oikeasti käytössä arjessasi?
- Missä tilanteissa käytät näitä keinoja?
- esimerkiksi kaupassa käyttää laskinta ostosten hinnan yhteenlaskussa, muistamisen tukena pajassa muistilappuja jne.

VÄITTÄMÄT:

8. Pyydän tarvitsemaani apua ja tukea.
9. Hyödynnän tarpeen mukaan vahvuuksiani, omia apukeinojani sekä muiden tukea onnistuakseni työssäni.
10. Hyödynnän tarpeen mukaan vahvuuksiani, omia apukeinojani sekä muiden tukea onnistuakseni arjen tehtävissä.
11. Käytän vahvuuksiani, omia apukeinojani sekä muiden tukea tarvittaessa oppimistilanteissa.
12. Käytän minua auttavia digitaalisia apuvälineitä.

4. **Minäpystyvyys** (Luottamus omaan mahdollisuuteen vaikuttaa toimintapoihin) & **Olemassa olevat kyvyt ja resurssit** (Voimavarat ja taidot vaikuttaa omaan toimintaan ja arjen haasteiden ratkaisemiseen)

- Miltä sinusta tuntuu nyt ryhmän jälkeen, mitä hyötyä koit ryhmästä/miten pystyt vaikuttamaan omaan toimintaasi (arkeesi, työhösi, opiskeluihisi)?
- Mitä uusia keinoja keksi arjessasi ja missä tilanteissa?
- Mitä luulet, että keksitkö myös tulevaisuudessa näitä uusia keinoja eri tilanteissa?

VÄITTÄMÄT:

13. Uskon, että voin itse helpottaa työni sujumista.
14. Uskon, että voin itse helpottaa arkitoimiani
15. Uskon, että voin itse helpottaa oppimistani.
16. Pystyn helpottamaan työni sujumista vahvuuksieni, omien apukeinojeni ja/ tai muilta pyytämäni tuen avulla.
17. Pystyn helpottamaan arkitoimieni sujumista vahvuuksieni, omien apukeinojeni ja/ tai muilta pyytämäni tuen avulla.
18. Pystyn helpottamaan oppimistani vahvuuksieni, omien apukeinojeni ja/ tai muilta pyytämäni tuen avulla.